

VÝKONNOSŤ 9-14 ROČNÝCH PLAVCOV NEGARANTUJE ÚSPEŠNOSŤ ŠPORT KARIÉRY

- Nevýrazná reprezentácia je zrkadlom nekoncepčnosti s talentami
- Testovanie a merania objektivizujú plánovanie a plnenie cieľov
- Chýba systémový prístup, musíme nieť väčšiu zodpovednosť na efektívnosť...

**PLAVECKÁ
VÝKONNOSŤ
9-14 ROČ.
ZÁVISÍ OD ŠŠV**

TENTO PROJEKT UMOŽNÍ:

- Posúdiť podiel ŠŠV (performance goals) na plav. výkone
- Vplyv BV, TZ, TV na ŠŠV (workout goals)
- Prispôbiť TZ „šité na mieru“ (points of focus) k vývoju ŠŠV talentu

TALENT
ŠTRUK. ŠP. VÝKOU DSV

- 21% PLAVECKÁ TECHNIKA
- 15,8% TELESNÉ PREDPOKLADY
- 13,2% ATLETIKA
- 10,5% PLAVECKÁ VÝKONNOSŤ
- 10,5% PLÁVANIE NOHAMI
- 10,5% PLAVECKÁ RÝCHLOS
- 10,5% OHYBNOSŤ
- 8% DELFÍNOVÉ VLNIENIE

ÚSILIE

- VÝKONNOSTNÁ MOTIVÁCIA A ZAŤAŽITEĽNOSŤ
- TENDENCIE SPRÁVANIA
- VPLYV A TLAK OKOLIA

BIOLOGICKÝ VEK

BIOLOGICKÝ ROZVOJ (POSÚDIŤ POROVNANÍM TELESNÝCH A DRUHOTNÝCH POHLAV. ZNAKOV) SOMATOTYP (POSÚDIŤ VIZUÁLNE)

TRÉNING

- TRÉNINGOVÝ VEK
- TJ/TÝŽDEŇ POSLEDNÝ RTC
- OBJEM TRÉNINGU V SEZÓNACH PRED
- KM/ ROKY
- TJ VODA/TÝŽDEŇ
- TJ GYM/TÝŽDEŇ

- výstupy meraní porovnať s kritériami, vydať katalóg kritérií selekcie talentov, hodnotiaca škála(štruktúra športovej výkonnosti) musí definovať možné rozdiely a odchýlky aby meradlom úspešnosti nebol 1-2výkony v jednom spôsobe, ale kondičná i technická všestrannosť

- objektívne z celej škály kritérií je výkonnosť z pretekov a výkonnostný rozvoj ostatné merania sú subjektívne, pre trénerov doporučené a pre ÚTM povinné (spolupráca na základe kódexu čestnosti)

- konzistencia nameraných dát ich aplikáciu, predpokladá vysokú odbornú kompetenciu trénerov klubov a každoročný septembrový hodnotiaci seminár

- posúdením ročnej dynamiky telesného a výkonnostného rozvoja plánovať tréning, načasovania špecial.

Zásady selekcie talentov

TESTOVANIE A MERANIA UMOŽŇUJÚ SYSTÉMOVO PRISTUPOVAŤ K FORMOVANIU ŠPORTOVEJ KARIÉRY:

- Posúdiť podiel ŠŠV (performance goals) na plav. výkone
- Posúdiť vplyv BV, TZ, TV na ŠŠV (workout goals)
- Prispôbiť TZ „šité na mieru“(points of focus) k vývoju ŠŠV talentu

Trénerov upozorňovať na význam dvoch oblastí činnosti . **MOJOU PREDSTAVOU, ako vstúpiť do intenzifikácie tréningu detí a zároveň predchádzať často neodôvodnenej ranej špecializácii v kluboch** je vypracovať ML, ktorý orientuje kluby v dvoch oblastiach (diskusiou v metodickej komisii a sekcií, resp. na web stránke SPF prispôbiť na požiadavky plaveckej reprezentácie Slovenska):

1. KLUBY ORIENTOVAŤ V PLÁNOVANÍ A POSUDZOVANÍ VÝKONNOSTNÝCH CIEĽOV

- zamerať sa na všestrannosť plaveckej výkonnosti a vývoj predpokladov talentu, pretože platí - „Výkonnosť prvých rokov tréningu plavcov negarantuje úspešnosť športovej kariéry“ .

2. KLUBY ORIENTOVAŤ V HĽADANÍ „ VLASTNEJ CESTY“ PLNENIA PRIMERANE PLÁNOVANÝCH VÝKONNOSTNÝCH CIEĽOV

- skutočnosť, že „nevýrazná reprezentácia je zrkadlom nekoncepcnosti s talentami,, má utvrdzuje v názore, že vzorové RÁMCOVÉ CIELE TRÉNINGOVÉHO PLÁNU SEZÓNY poskytnú nielen vzorové tréningové komponenty, periodizáciu sezóny a testovacie súpravy predpokladov talentu, kontrolne série, vyzývacie série, simulátory, ale aj spôsoby ako vzhľadom k stavu skupiny a podmienok naplánovať **PRIMERANÉ** tréningové zaťaženie, frekvenciu a trvanie tréningov, odplávanú metráž, hodín plaveckej gymnastiky a iné. V závislosti od veľkosti a výkonnosti plavcov klubu tréneri by mali pracovať s tromi tréningovými skupinami: 11-15roční (tréningový vek 4-6 rokov), 10-11roční (3-4 rokov) a 7-10roční (1-2 roky),tak aby „tréning detí nebol vernou kópiou vyspelých plavcov“.

POUŽITÁ LITERATÚRA

- Edson, G.: Saeson Planning for Age Group Swimmers, Writing Workouts American Swimming Coaches Associatioin 2015
- Madsen, Reischle, Rudolph, Kandolf, Wilke : Wege zum Topschwimmer, Hofmann-Verlag 2015
- Rudolph, K. : Nachwuchskonzeption im Schwimmen. Material des DSV. Kasel 2006, 2015
- Svoboda, G.: Športová príprava mládeže v plávaní. Vydavateľstvo Šport. Bratislava 1988
- Svoboda, G.: Metodika kontroly a výberu 8-11 ročných detí v plávaní. Informačné a doku

TESTOVANIE PREDPOKLADOV TALENTU „Nevýrazná reprezentácia je zrkadlom nekoncepcnosti s talentami,,

- Aj keď výstupy z testovania predpokladov talentu sú subjektívne, majú nenahraditeľnú hodnotu pre korigovanie rozvoja športovej kariéry, zohľadňovanie vývojových osobitosti , stupňa biologickej zrelosti, pre zrealnenie plaveckej výkonnosti z pohľadu rozvoja športovej kariéry
- Najobjektívnejšie z celej škály testovaných predpokladov je výkonnosť z pretekov
- Tréner nemá preceňovať význam výstupov z testovania, plávanie je veľmi komplexný šport, nemôžeme vypichnúť jednotlivé predpoklady, podstatné je ako tréner narába s vývojom mladého športovca a športovec, do akej miery to pretaví do výkonu
- Netreba zabúdať ani na psychické predpoklady, výnimoční ľudia majú správne nastavené hodnoty, majú ukážkový prístup, na tréningu a preteku sa vedia nastaviť aj v hlave
- K testovaniu predpokladov talentu je k dispozícii metodika AZETA , klub má testovanie rozložiť na začiatok sezóny a na jesenný tábor

- Výstupy z meraní má tréner porovnať s kritériami, k dispozícii sú nemecké (Nachwuchskonkention DSV, 2015)
- Komplexnému posúdeniu predpokladov talentu športovej kariéry je k dispozícii software AZETA

HODNOTENIE A PLÁNOVANIE PLAV.VÝKONNOSTI „Výkonnosť prvých rokov tréningu plavcov

Dýchanie Poloha	Nohy Poloha	Paže Poloha	Obrátky+ Odrazy D- vlnenie a poloha
-rytmické /agresivita nádychu -dôraz na výdych	-kop vychádza z bokov -D- kop vychádza z bokov -uvoľnené členky -natočené do vnútra -P- kop s natočenými kolen	-začiatok s vystretou pažou - s vnútornou rotáciou -v šírke ramien, vys.lakťom -fáza dotlačenia záberu -medzi fáza voľná, vysokým Ramenm	-D- vlnenie pri všetkých -sila odrazu oboma nohami -prúdnicová s plynulým prechodom

negarantuje úspešnosť športovej kariéry“

- Hodnotenie výkonnosti spájať s hodnoteniami zvládnutia plaveckej techniky. Tzv. „checklist“ obsahuje:
- Posúdením viacerých plaveckých spôsobov a krátkych aj dlhých tratí, získaš obraz o úroveň všestrannosti plaveckého výkonu
- 20-bodové tabuľky (nemecké Rudolphtabelle), umožňujú posúdením úrovne všestrannosti plaveckého výkonu, lepšiu orientáciu pre plánovanie cieľov, na porovnanie výkonov s výkonmi viacerých disciplín daného veku, je k dispozícii software AZETA
- Umožňujú lepšie sa orientovať v posudzovaní vývoja výkonnosti plavca, zobrazujú odstup od národnej alebo medzinárodnej úrovne a pri úrovni 5-7 bodov upozorňujú riziko neperspektívneho rozptylu výkonnosti
- Spolu a testovaním predpokladov talentu zistený neskorší biologický vek resp. plavcom s mladším tréningovým vekom, 20-bodové tabuľky umožňujú plánovať primerané ciele plaveckej výkonnosti ako aj tréningové zaťaženie



- Posúdenie rozvoja talentu umožňuje korigovanie rozvoja športovej kariéry
- K testovaniu predpokladov talentu je k dispozícii metodika AZETA, klub má testovanie rozložiť na začiatok sezóny a na jesenný tábor :
 - 1.deň- atletika a technika plávania - prsia
 - 2.deň- ohybnosť a telesné predpoklady a plávanie nohami a technika plávania - kraul
 - 3.deň- plavecká rýchlosť a technika plávania – znak
 - 4.deň- Delfínové vlnenie a 400-800 kraul

Vypracoval. Dr.Gerald Svooboda


Muránska Huta 10.8.2017

PROJEKT AZETA	FORMULÁR TESTOVANIA RASTU PLAVECKÉHO TALENTU	SEZÓNA: 2017 september
Meno plavca/vek		
1. TELESNÉ PREDPOKLADY 18bodov6x3		
TV/cm		
TH/kg		
BROCA		
ST/me-ek-en/doplň		
BV/akc-nor-ret		
2. PLAVECKÁ VÝKONNOSŤ (časy) 18bodov		
100/50K		
100/50Z		
100/50D (25/9r)		
100/50P		
200PP		
400/800K		
3. PLAVECKÁ TECHNIKA (body1-3) 24bodov 12x2		
K		
Z		
D		
P		
4. PLAVECKÁ RÝCHLOSŤ (časy/štart) 12		
15K		
15Z		
15D		
15P		
5. PLÁVANIE NOHAMI (časy, doska) 12		
25Kn		
25Zn		
25Dn		
25Pn		
6. DELFÍNOVÉ VLNIENIE (časy) 9bodov		
15Dn čas		
15Dn chrbát čas		
7,5 splývať čas		
7. ATLETIKA 15bodov		
Zhyby/počet 30s+d		
Kliky/počet nadhmat		
3skok/m /2pokusy		
Brucho/polohy123		
Chrbát/ča40,60,120		
8. OHYBNOSŤ 9bodov		
Chod/vystri- uhol		
Chod/pritiah- uhol		
Ramená cm /tyč		
Trup/cm		
9. Psychika (doplňujúce)		
Výkon. motivácia		
Tendencia správania		
Zaťažiteľnosť, zdravie		
Vplyv- tlak		
Okolia		
10. TRÉNING (doplňujúce)		
Trén. vek		
Počet TJ		

Celkové hodnotenie 120-70b.(min60%)
Doporučene pre šport. kariéru

- 1.deň- atletika a technika plávania – prsia
2.deň- ohybnosť a telesné predpoklady a plávanie nohami a technika plávania – delfín
3.deň- plavecká rýchlosť a technika plávania – znak 4.deň- D-vlnenie a 400-800 kraul a technika plávania - kraul

Dýchanie Poloha (body 1-3)	Nohy Poloha (body 1-3)	Paže Poloha (body 1-3)	Obrátky+ Odrazy D- vlnenie a poloha (body 1-3)
-rytmické /agresivita nádychu -dôraz na výdych	-kop vychádza z bokov -D- kop vychádza z bokov -uvoľnené členky -natočené do vnútra -P- kop s natočenými kolen	-začiatok s vystretou pažou - s vnútornou rotáciou -v šírke ramien, vys.laktom -fáza dotlačenia záberu -medzi fáza voľná, vysokým Ramenm	-D- vlnenie pri všetkých -sila odrazu oboma nohami -prúdnicová s plynulým prechodom

TRÉNINGOVÝ DENNÍK - PLÁN SEZÓNY 2017/2018 AZETA												1.makrocycklus (jeseň – zima)				1. trén. skupi	
PLAVEC:	MESIAC		September				Október				November						
	MIKROCYKLUS		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10					
TRÉN. SKUPINA:	ZAČIATOK TÝŽDENA		4.	11.	18.	25.	2.	9.	16.	23.	30.	6.					
	KALENDÁR PRETEKOV		Majstrov- BA, M-SR				23.9.				21.10.B		12.11.C/19.11./3.12.B				
	Mítingy (zameranie)		9.9. Z/K				14.10. P/K				5.11 Z/D						
	Tréning. Tábory		15.9.														
	Miesto konania		Znojmo		Čílistov Trenčín		Topoľč		Čílistov		Schwech/Čílistov/Spiš/Čil						
	Klubovky+ testy (SOPánty)		15.9.				7.10 atypické/400-800K				Lekárska kontrola/ ergometr.						
Plán výkonnostných cieľov do januára 2018 na 50-100m v 4 disciplínach a 200-400PP, 400-800K POSÚDIŤ ÚROVEŇ A RAST VŠESTRAN. PLAV. VÝKONNOSTÍ na 50-100m v 4 disciplínach a 200-400PP Klubový výkon 7bod Slovenský výkon 10b Medzinár. výkon 15b	STAV k 1.9. 2017	BODY	PLÁN	ZAPLÁVAL	PLÁN	ZAPLÁVAL	PLÁN	ZAPLÁVAL									
	K800				Xk8												
	K400																
	K50		k		k												
	K100																
	K200																
	Z50		z														
	Z100							z									
	Z200																
	P50					p											
	P100																
	D50							d									
	D100																
PP200							pp										
PP400																	
POSÚDIŤ RAST TALENTU	TEST PREDPOKLADOV ŠP.KARIERY		15.9. /atletické 13% Pláv.nôh 11%/Telo 15%				7.10. /Plav.techn 21% Plav.rýchlosť 11%										
POSÚDIŤ ÚSILIE	-Výkon. motivácia																
	-Zaťažiteľnosť/zdravie																
	-Tendencia správania																
	-Vplyv na okolie																
	-Koord. tréning- škola																
PERIODZÁCIA TRÉN.	Tréningová fáza /MZC		TECH. ZÁBEROV/KOPOV				AEROBNÝ ZÁKLA										
OBJEM TRÉNINGU ZAŤAŽENIA V TÝŽDNI	Tréningová skupina		1.	2.	3.	Skup	1.	2.	3.	skup							
	Počet TJ voda		5	4	3		6	4	3								
	KM		13	8	3		16	10	4								
	Počet TJ plav. gym		3	3	1		3	3	1								