

Název: Plánování a analýza tréninku plavců v základní etapě

Cíle: Cílem práce bylo experimentálně aplikovat tréninkový plán pro plavce v základní etapě sportovního tréninku a zároveň prostřednictvím dosažených výkonů na vybraných soutěžích ověřit účinnost a platnost realizovaného plánu.

Metody: V práci jsme využili metodu experimentální aplikace tréninkového plánu, metodu nepřímého pozorování v rámci diagnostiky plavecké techniky ve flumu. Další metodou bylo přímé pozorování pro kontrolu techniky při realizaci tréninku. Dále byly pro diagnostiku plavecké techniky navrženy a využity tabulky kvalitativní analýzy pohybu. Metodou komparace byly srovnány vybrané obecné tréninkové ukazatele a dosažená výkonnost plavců. Rovněž byla použita metoda Conconiho testu pro zjištění funkčních parametrů zátěžového vyšetření.

Výsledky: Zjistili jsme, že tréninkový plán byl efektivní. Došlo ke zlepšení technické úrovně plavců a zlepšení dosažené výkonnosti na plaveckých závodech. Zároveň bylo u testovaných osob sledováno VO₂ max, které se v průběhu aplikace tréninkového plánu u jednoho z plavců zvýšilo a u druhého snížilo.

Klíčová slova: plavecký trénink, základní etapa tréninku, plavecká technika, tréninkové ukazatele