

Abstrakt

Název: Plánování a analýza tréninku plavců v základní etapě

Cíle: Cílem práce je experimentálně aplikovat roční tréninkový plán vytvořený na základě uplynulého tréninkového období na vybrané plavce v základní etapě v daných podmínkách. Předmětem sledování a evidence jsou obecné tréninkové ukazatele, diagnostika techniky plaveckých způsobů a vybrané funkční ukazatele. Prostřednictvím dosažených výkonů na vybraných soutěžích jsme ověřili účinnost a platnost realizovaného plánu. Součástí práce byla dílčí komparace s tréninkovou přípravou plavců úspěšného oddílu stejné věkové kategorie.

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 plaveckých způsobů. Metodou komparace byly srovnány vybrané obecné tréninkové ukazatele a dosažená výkonnost plavců. Pro zjištění funkčních parametrů bylo využito kompletní spiroergometrické zátěžové vyšetření na běhacím koberci.

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, technika plaveckých způsobů, tréninkové ukazatele