

Abstrakt

Název: Přípravný plavecký trénink mládeže

Cíle: Zjistit a zhodnotit úroveň přípravného plaveckého tréninku v Čechách z hlediska trenérského zajištění a organizace a obsahu tréninku na suchu a ve vodě. Výsledky porovnat s přípravným plaveckým tréninkem, jak je doporučován v odborné literatuře.

Metody: V práci byla použita metoda dotazníku a následné zpracování a vyhodnocení dat především pomocí grafů a tabulek. Dotazník vyplňovaly osoby zajišťující přípravný plavecký trénink v plaveckých oddílech a klubech v Čechách.

Výsledky: Zjistili jsme, že trenéři přípravného plaveckého tréninku převážně nemají potřebné vzdělání k vykonávání této činnosti. Většina trenérů má za sebou plaveckou kariéru a ve většině oddílů a klubů probíhá spíše nábor než výběr dle předem stanovených kritérií. Trenéři jsou s prostorem pro trénink víceméně spokojeni. Obsah tréninku a využití pomůcek je srovnatelný s doporučením odborné literatury a počet tréninkových jednotek se postupně navyšuje. Suchá příprava je do tréninkového plánu zařazována spíše až ve třetím roce přípravného tréninku.

Klíčová slova: metoda LTAD, plavecká kariéra, trénink ve vodě, trénink na suchu, vývoj dítěte, režim tréninku