

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

Fakulta tělesné výchovy a sportu

**Přípravný plavecký trénink mládeže**

Bakalářská práce

**Vedoucí bakalářské práce:**

PaedDr. Irena Čechovská, CSc.

**Vypracovala:**

Barbora Krátká

Praha, srpen 2016

Prohlašuji, že jsem závěrečnou bakalářskou práci zpracovala samostatně a že jsem uvedla všechny použité informační zdroje a literaturu. Tato práce ani její podstatná část nebyla předložena k získání jiného nebo stejného akademického titulu.

V Praze, dne

.....

.....

podpis

## Evidenční list

Souhlasím se zapůjčením své bakalářské práce ke studijním účelům. Uživatel svým podpisem stvrzuje, že tuto bakalářskou práci použil ke studiu a prohlašuje, že ji uvede mezi použitými prameny.

Jméno a příjmení:

Fakulta / katedra:

Datum vypůjčení:

Podpis:

---

### **Poděkování**

Ráda bych poděkovala paní PaedDr. Ireně Čechovské, CSc. za odborné rady a pomoc při zpracování bakalářské práce. Dále bych ráda poděkovala osloveným trenérům za ochotu a přívětivost při vyplňování dotazníků.

## **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

## **Abstract**

**Title:** Training of young swimmers

**Objectives:** To find out and evaluate the level of training of young swimmers in Bohemia from point of view coach's securing and organization and content of swimming training and dryland training. To compare these results with training of young swimmers recommended in reference books.

**Methods:** The method used in this thesis is questionnaire construction followed by processing and assessment, mostly through tables and charts. Questionnaires were filled in by people who provided training of young swimmers in swimming clubs in Bohemia.

**Results:** We have found out, that coaches of young swimmers mostly have no necessary education in this branch. Most of them had their own swimming career and in the majority of swimming clubs recruitment is under way rather than selection process by in advance determined criterions. The coaches are satisfied with area for training. The content of training and using of aids are comparable with recommendation in reference books. The number of trainings per week rises up gradually. Dryland training is integrated into training plan mostly in third year of training of young swimmers.

**Keywords:** LTAD, swimming career, training in the water, dryland training, child development, training's parameters

## Obsah

1 Úvod.....	9
2 Teoretická část .....	11
2.1 Plavecká sportovní kariéra .....	11
2.1.1 Sportovní kariéra v teorii sportovního tréninku .....	11
2.1.2 Plavecká kariéra z pohledu metody LTAD .....	12
2.1.3 Etapy plavecké kariéry .....	13
2.1.4 Začátek, vrchol a ukončení plavecké kariéry .....	14
2.2 Vývojové charakteristiky dětí ve věku 7 - 10 let .....	16
2.2.1 Tělesný a motorický vývoj .....	16
2.2.2 Psychický a sociální vývoj .....	18
2.3 Režim přípravného plaveckého tréninku .....	20
2.3.1 Počet a délka tréninkových jednotek .....	20
2.3.2 Obsah přípravného plaveckého tréninku ve vodě .....	22
2.3.3 Obsah přípravného plaveckého tréninku na suchu .....	24
2.3.4 Pedagogické aspekty přípravného plaveckého tréninku.....	26
3 Praktická část .....	28
3.1 Cíle práce .....	28
3.2 Úkoly práce .....	28
3.3 Výzkumné otázky.....	28
4 Metodika práce .....	30
4.1 Popis výzkumného souboru .....	30
4.2 Použité metody.....	30
4.3 Sběr dat.....	31
5 Výsledky .....	33

5. 1 Osobnost trenéra.....	33
5. 2 Organizace tréninku .....	35
5. 3 Trénink ve vodě.....	38
5. 4 Trénink na suchu .....	42
5. 5 Doplnková činnost .....	46
6 Diskuse.....	49
7 Závěr .....	52
Seznam použité literatury .....	53
Přílohy.....	55



# 1 Úvod

Tématem bakalářské práce je přípravný plavecký trénink mládeže. Práce se zabývá přípravným tréninkem z hlediska osobnosti trenéra, obsahu tréninku, organizace, využití pomůcek a dalších činností, které souvisejí s vedením přípravného tréninku. Toto téma bakalářské práce jsem si vybrala proto, že již druhým rokem trénuji v plaveckém oddíle přípravný trénink dětí, který navštěvují děti přibližně ve věku od 6 do 10 let a dále postupují do závodních družstev. Vím, jak je organizován přípravný trénink v tomto konkrétním oddíle, ale také by mě zajímalo, jak je přípravný trénink vedený i v dalších oddílech a klubech v Čechách. Druhým důvodem bylo to, že na plavecký trénink dětí není ve srovnání s tréninkem dospělých zaměřena dostatečná odborná pozornost a praxe tím může být do značné míry negativně poznamenána.

Přípravný plavecký trénink je důležitou součástí plavecké kariéry a měl by být vedený v každém plaveckém oddíle nebo klubu, který se dále zaměřuje na sportovní plavání. Setkávala jsem se s názorem, že v současné době je často přípravný trénink zanedbávaný, neklade se na něj velký důraz. V důsledku toho mladí plavci často odcházejí po několika letech z přípravného do základního tréninku nedostatečně připraveni. Děti například nemají zvládnutou požadovanou úroveň techniky plaveckých způsobů, to způsobuje další problémy v základním tréninku. Mladí jedinci v základním tréninku jsou již vystaveni větším tréninkovým dávkám, a pokud nezvládají požadovanou techniku, je pro ně zvyšující se zatížení neustálým problémem.

Práce má za cíl zjistit aktuální situaci v přípravném tréninku v plaveckých oddílech a klubech v Čechách. Tedy v plaveckých oddílech a klubech spadajících dle rozdělení Českého svazu plaveckých sportů do oblastí Praha, Střední Čechy, Severní Čechy, Jižní Čechy, Západní Čechy a Východní Čechy. Hlavním tématem je obsah tréninku ve vodě a na suchu a zařazení či absence suchého tréninku v tréninkové koncepci a režim přípravného tréninku. V obsahu tréninku ve vodě se řeší, na co se nejčastěji zaměřují trenéři při tréninku nebo co je hlavním cílem tréninku ve vodě. Dále se řeší doplňující témata, například využití a druhy pomůcek, organizace a vedení tréninku, osobnost trenéra, počet dětí ve skupině nebo soustředění a závody.

Výsledky práce by mohly být využity trenéry dětí a mládeže, kterým přináší možnost srovnání, inspiraci pro organizaci a obsah přípravného tréninku nebo možnost nechat se ovlivnit pozitivními zkušenostmi.

## 2 Teoretická část

### 2.1 Plavecká sportovní kariéra

#### 2.1.1 Sportovní kariéra v teorii sportovního tréninku

Sportovní kariéra je dlouhodobý psychicky a fyzicky náročný proces sportovce. Hlavním cílem během sportovní kariéry je dosáhnout vysoké výkonnosti. K dosažení vedou dvě odlišné cesty: raná specializace a trénink odpovídající vývoji. Hlavní rozdíl těchto dvou koncepcí je především v tréninku dětí. Raná specializace požaduje dosažení vysoké výkonnosti co nejdříve, je charakteristická jednostranným zaměřením a neúměrnými nároky na dosud nevyzrálé jedince. Koncepce tréninku odpovídající vývoji respektuje individuální vývoj jedince, je všestranně zaměřený a postupně stupňuje nároky. Dovalil (2009) rozděluje dlouhodobou koncepci sportovního tréninku na tři etapy. Etapa základního tréninku, specializovaného tréninku a vrcholového tréninku. Každá z etap respektuje fyzický i psychický vývoj jedince, proto má jinou délku trvání a jiné cíle. Hlavním cílem etapy základního tréninku je podpora přirozeného tělesného a psychického vývoje jedince, návyk na určitý řád a pravidelný trénink, který je zaměřený na všestrannost a rozvoj koordinačních schopností. Ve specializovaném tréninku se již klade větší důraz na rozvoj kondice, taktickou přípravu, vědomosti a taktické jednání. Větší význam má rozvoj schopností a dovedností, které podmiňují sportovní výkon. Vrcholový trénink je již zaměřený na dosažení co nejvyšší výkonnosti. Náročný psychický i fyzický trénink by měl i nadále respektovat individualitu každého jedince. Snahou by mělo být v co největší míře přizpůsobit trénink sportovci (Dovalil, 2009).

Plavecká sportovní kariéra trvá od zahájení sportu jedincem a končí momentem, kdy se sportovec přestane plavání věnovat na soutěžní úrovni. Plavecká kariéra je zpravidla dlouhodobý proces, který má významný vliv na způsob života jedince. Plavec většinou obětuje celý svůj život tomuto sportu, který přináší jak pozitiva, tak negativa. Plavcova kariéra ovlivňuje jeho vzdělání, ve školním věku prospěch ve škole, okruh přátel, které získává většinou pouze mezi plavci, nebo nedostatek času na jiné zájmy. Díky plaveckému sportu získávají plavci do života především odolnost a houževnatost. Uspokojení jim také může přinést to, že jsou schopni později s přehledem zvládnout

náročný pohyb ve zvláštním prostředí. Plavecká sportovní kariéra je nejenom náročná z hlediska vynaloženého úsilí a energie, ale také z hlediska financí nebo například rodičovské podpory mladého plavce (Čechovská, 2005).

### **2. 1. 2 Plavecká kariéra z pohledu metody LTAD**

Dalším pohledem na plaveckou sportovní kariéru je koncept LTAD (long-term athlete development). Tuto koncepci vytvořil kanadčan Dr. Istvan Balyi, který koncepci aplikovatelnou i na ostatní sportovní odvětví původně vytvořil pro běžecké lyžování. Modelem LTAD se například řídí plavci z Velké Británie nebo z Kanady. Koncept LTAD je rozdělený na několik etap. Podle autorů je velice důležité, aby plavec absolvoval všechny etapy a nezaostal za rozvojem plavecké techniky a dalších plaveckých aspektů plaveckého výkonu. Pokud by se tak nestalo, není možné dosáhnout pozdější vrcholné kariéry plavce (Brtník, 2011).

Lang, Light (2010) ve své studii uvádí, že metoda LTAD může plavce ovlivnit i negativně. Plavečtí trenéři ze severu Anglie se shodli, že mladí plavci absolvují ve třetí etapě metody LTAD nadměrné zatížení z hlediska objemu. Angličtí trenéři tvrdí, že zaměření na plaveckou techniku je mnohem důležitější než objem, technika je kvůli velkému objemu zanedbávána. Negativní dopad nadměrného zatížení má také vliv na fyzickou a psychickou stránku mladého jedince. Na mladé plavce je často kladen až nepřiměřený tlak. Plavci jsou pod velkou fyzickou zátěží, která není úměrná jejich věku. Děti jsou často psychicky vyčerpané, protože musí vše obětovat plaveckému sportu a ztrácí motivaci k tréninku. Dlouhá doba strávená v bazénovém prostředí či v tělocvičně je dalším důvodem psychického vyčerpání. Tyto důvody vedou v některých případech k předčasnému ukončení plavecké kariéry.

### 2. 1. 3 Etapy plavecké kariéry

Plaveckou sportovní kariéru lze rozdělit na čtyři etapy. Přípravný trénink (mladší školní věk, 7 - 10 let), základní trénink (starší školní věk, 10 - 15 let), specializovaný trénink (středoškolský věk, dospělost) a vrcholný trénink (individuální vymezení, dospělost). Každá z etap má jiný obsah a cíl. Tyto etapy jsou součástí dlouhodobého plaveckého tréninku. Plavecké kariéře často předchází ještě plavecká výuka, která se rozděluje na přípravnou, základní a zdokonalovací plaveckou výuku. Absolvování výuky je bezesporu výhodou a vytváří dobré předpoklady pro zahájení plavecké kariéry. Naopak u kojeneckého plavání či návštěv bazénu od útlého dětství nebyla zatím prokázána souvislost s plaveckou kariérou (Čechovská, 2005).

Přípravný plavecký trénink je určený pro děti mladšího školního věku. Důraz v tréninkových jednotkách je kladený především na rozvoj technických dovedností ve vodě a na všeobecnou připravenost na suchu. Hlavním cílem by však měla být snaha trenéra o sestavení tréninkových jednotek tak, aby děti trénink bavil. Dále pak vytvoření pozitivního přístupu ke sportu samotnému. Základní plavecký trénink má v kariéře plavce stěžejní význam. „Měl by zaručit efektivní, přesto přiměřený, plynulý a dlouhodobý růst výkonnosti“. Mladý plavec musí v tomto období zvládnout náročnější trénink skloubit s povinnou školní docházkou. Jeho tělo se mění jak po stránce tělesné, tak se plavec mění i po psychické stránce. Častou chybou trenérů je, že v tomto věku nutí plavce do určité specializace. Toto období je však kritické pro udržení plavce u plaveckého sportu, je náročné udržet plavcovu motivaci. Specializovaná a vrcholná etapa probíhá již většinou v dospělosti jedince. V tomto období se sportovec začíná specializovat na plavecký způsob, konkrétní disciplínu a soutěžní trať. Navyšují se parametry tréninku a mění se obsah a metody tréninku. Pro tyto dvě etapy je typické, že se trénink začíná velmi individualizovat. Zásadním problémem je udržení zdraví sportovce, připravenost k tréninku a k podávání výkonu. Neméně důležitá je proto také i regenerace, správná výživa a psychologická příprava, na kterou je v dnešní době u vrcholových plavců kladen velký důraz (Čechovská, 2005).

První etapa metody LTAD je zde popsána od věku pěti let. V této etapě se považuje za nejdůležitější motivovat děti do dalšího plaveckého tréninku. Tréninkové

jednotky jsou zaměřeny spíše na technické dovednosti a všeobecnou připravenost a na rozvoj schopností a dovedností, proto jsou i tréninkové jednotky poměrně krátkého časového trvání. Ve druhé etapě se zvyšuje délka tréninkové jednotky. Je však stále zachovaná filosofie zábavného tréninku. Tréninkové jednotky jsou zaměřeny na rozvoj specifických dovedností (starty, obrátky). Autor uvádí, že by děti měly naplavat 8 - 14 km za týden. V této etapě je také doporučeno se již zúčastnit plaveckých závodů. Etapa trvá do 11. roku života dívek a 12. let plavců. Třetí etapa zahrnuje dívky ve věku 11 - 15 let a chlapce ve věku 12 - 16 let. Předpokládá se, že mladí plavci již mají zvládnutou techniku plaveckých způsobů, obrátek a startů a jsou připraveni na zvýšení počtu tréninkových jednotek a naplavaných kilometrů. Čtvrtou etapou procházejí dívky ve věku 14 - 16 let, chlapci ve věku 15 - 18 let. Objem naplavaných kilometrů a počet tréninkových hodin se ještě o něco zvyšuje. V této etapě probíhá však vysoká individualizace tréninkového procesu, plavci se individuálně specializují na plavecké disciplíny. V této etapě, která je rozdělena do dvou cyklů, plavci vyladují formu na plavecké závody v sezóně. V páté etapě se již nezvyšují tréninkové dávky, ale přidává se na intenzitě tréninkového zatížení. Autoři LTAD jsou toho názoru, že plavec by měl plavecké kariéře uzpůsobit svůj život. Vrcholem jsou nejvýznamnější mezinárodní soutěže jako například Olympijské hry, mistrovství světa nebo kontinentální mistrovství, na které je kladen velký důraz. S ohledem na tyto vrcholy sezóny trenéři plánují roční a víceleté tréninkové cykly (Brtník, 2011).

<b>Aktivní život</b>	<b>Trénink pro vítězství</b>	Ž 18 + M 19 +	<b>Vrcholový sport</b>
	<b>Příprava na závody</b>	Ž 15 - 21 +/- M 16 - 23 +/-	<b>Rozvoj tělesných a psychických schopností</b>
	<b>Rozvoj trénovanosti</b>	Ž 11 - 15 M 12 - 16	
<b>Pohybová gramotnost</b>	<b>Učení se trénovat</b>	D 8 - 11 CH 9 - 12	<b>Základní sportovní dovednosti</b>  <b>Základní pohybové dovednosti</b>
	<b>Všeobecný rozvoj</b>	D 6 - 8 CH 6 - 9	
	<b>Aktivní začátek</b>	D 0 - 6 CH 0 - 6	

Obrázek č. 1 Etapy metody LTAD, dostupné z: <http://ltadswim.com/ltad/>

## 2. 1. 4 Začátek, vrchol a ukončení plavecké kariéry

Věkové rozdělení etap metody LTAD se může lišit v určitém roce života, ale ne příliš zásadně. Radford, Richard, Moss (2008) k pěti etapám metody LTAD přidávají ještě první a poslední etapu. První etapa je nazvána jako aktivní začátek a začíná od narození do 6 let života. V této etapě by se děti měly naučit základnímu pohybu a využít ho například ve hře. Pohybové aktivity by měly být součástí každého dne dětí a měly by pro ně být zábavou a ne povinností. Batolata by měla mít pohybové aktivity přibližně 30 minut každý den, předškolní děti až 60 minut denně. Výhodou plaveckého programu je nevázanost na počasí. V tréninku na suchu by se u dětí měl klást důraz především na správné provedení techniky základních pohybových dovedností, například běh, skákání, kroužení, kopání, házení a chytání. Technika prováděných cvičení by měla být kontrolována s přihlédnutím k věku jedince. Děti by měly získat potřebné sebevědomí a důvěru. Pohyb je pro ně důležitý z několika hledisek. Pomáhá jim udržet přiměřenou hmotnost, silné a pružné svaly, zlepšuje flexibilitu, optimální úroveň tělesné zdatnosti a má pozitivní vliv na správné držení těla. Dále snižuje stres a zlepšuje spánek. Plavecký program pro tuto věkovou kategorii dětí by měl být efektivní, neboť cílem každého rodiče je bezpečnost dítěte v blízkosti vodního prostředí.

Poslední etapa zahrnutá do metody LTAD je zaměřena na aktivní život po ukončení sportovní plavecké kariéry. Tato etapa není ohraničená věkem, uplatňuje se v jakémkoliv věku, i v pozdním stáří. Hlavním cílem této etapy je, aby bývalý vrcholový sportovec zůstal i nadále aktivním rekreačním sportovcem a dále se věnoval sportu, ale už ne v takovém zatížení jako dosud. Je doporučeno účastnit se různých soutěží, například triatlonu nebo soutěží masters. Celkový objem pohybových aktivit po ukončení plavecké kariéry by měl být 60 - 80 % původního objemu a dále by se měl postupně snižovat tak, aby se zmírnil pokles úrovně tělesné zdatnosti sportovce. Změna ukončením sportovní plavecké kariéry může vyžadovat také zavedení nových sportovních specifických požadavků. Každý bývalý vrcholový sportovec by se měl zamyslet nad dalším vzděláváním, mírou prováděné fyzické aktivity (silový a vytrvalostní trénink), rozvíjení nových dovedností a zachování dosavadních. Sport by

bývalému profesionálovi v tomto období po ukončení kariéry měl přinášet hlavně psychické uvolnění a odpočinek (Radford, Richard, Moss, 2008).

## **2. 2 Vývojové charakteristiky dětí ve věku 7 - 10 let**

### **2. 2. 1 Tělesný a motorický vývoj**

Ve věkovém období od 7 do 10 let dítě prochází řadou fyzických změn, které jsou na první pohled viditelné a mají značný vliv na pohybovou činnost a sportovní výkon dítěte. V prvních letech rozvoje dítěte probíhá růst výšky a hmotnosti téměř rovnoměrně. Dítě povyroste průměrně za rok přibližně o 6 až 8 cm. Rozvoj vnitřních orgánů, krevního oběhu a plic probíhá také rovnoměrně. Stejně tak se přirozeně a rovnoměrně s vývojem zvětšuje vitální kapacita plic. Ustálení zakřivení páteře probíhá pomalu a zatím ještě není trvalé. Doporučuje se neustále dbát na správné držení těla. V rychlém tempu naopak probíhá osifikace kostí. Nejdříve se osifikují kosti zápěstí a zápěstí na rukách, díky tomu se dá určit biologický věk dítěte. Kloubní spojení jsou i nadále měkká a pružná, proto se nedoporučuje provádět pasivní statická cvičení, ale pouze aktivní a dynamická. Jedinec prochází výraznými změnami v proporcích těla. Mezi trupem a končetinami nastávají příznivější pákové poměry končetin, které vytvářejí pozitivní předpoklady pro vývoj různých pohybových forem (Perič, 2008).

Motorický vývoj dítěte hlavně v počátku tohoto věkového období je charakterizován vysokým nedostatkem úspornosti pohybu. Dítě má výrazný pocit pohybu a nedokáže ho samostatně usměrnit. K vykonávaným pohybům dítě často přidává další pohyby, které jsou za normálních okolností k vykonávanému pohybu nadbytečné. Tento jev lze prakticky vysvětlit tím, že u dítěte převládají procesy podráždění nad procesy útlumu. Tato nadměrná pohybová činnost je při nácviu potřebných pohybových dovedností spíše nežádoucí (Perič, 2008).

Dítě je schopné zvládnout téměř jakoukoliv pohybovou dovednost rychle a s lehkostí. Není však schopné si pohybovou dovednost osvojit tak, aby ji dokázalo po delší dobu uchovat v paměti. Tyto osvojené dovednosti jsou často krátkodobé a bez



častého opakování jsou brzy zapomenuty. Až na konci období, přibližně od desátého roku dítěte začíná období, které je nazvané jako „zlatý věk motoriky“. Toto období je charakteristické příznivým a rychlým učením pohybovým dovednostem. Dětem v tomto věkovém období obvykle stačí například krátká ukázka a jsou schopné si pohyb jednoduše a hlavně rychle zapamatovat (Perič, 2008).

Období začátku školních let je z hlediska růstu relativně stálé období. Dítě v mladším školním věku průměrně přibere na hmotnosti kolem 2,5 - 3 kg za rok. Zvětšení tělesné výšky odpovídá cca 6 cm za rok. Obvod hlavy se už příliš nezvětšuje (cca 2 - 3 cm), to naznačuje, že růst mozku pomalu končí. Tělo dítěte je pružné a pohyblivé. Mladý jedinec bez problémů dokáže zaujmout krajní polohu prováděného cvičení. Ve školním období má dítě větší fyzickou aktivitu než v předškolním věku, kde se věnovalo většinou pouze přirozeným aktivitám jako je například běhání nebo skákání. Od sedmi let je dítě ve školním prostředí vedeno ke specializovaným aktivitám a hrám. Tyto hry jsou charakteristické potřebou zapojení větší svalové síly. Dítě se učí novým motorickým dovednostem. Příkladem jsou různé formy kolektivních her. Dále se u dítěte také zdokonaluje jemná motorika (Stožický, Sýkora a kol., 2015).

Dle Langmeiera, Krejčířové (2006) je růst dítěte v mladším školním věku spíše rovnoměrný. Zrychlený vývoj nastává pouze před začátkem a na konci tohoto období. Růst každého dítěte je v určitých letech individuální. Během celého období se výrazně zlepšuje hrubá i jemná motorika. Dítě má větší zájem o pohyb, například o různé pohybové hry. Tyto hry vyžadují sílu, obratnost a vytrvalost. Snaží se také o dosažení dobrých sportovních výkonů, které jsou pro něj důležité k přijetí do skupiny kamarádů, do které chce patřit. Dítě v tomto období již vnímá úspěch a neúspěch. Mladý jedinec disponuje větší svalovou silou a rychlejšími pohyby. Jemná motorika se zlepšuje při učení psaní nebo při kreslení. Úroveň motoriky také záleží na věku a na vnějších podmínkách. Vnější podmínky mohou být podporovány nebo naopak tlumeny. Pokud je dítě, co se týká pohybu, rodičem ze strachu a obav drženo spíše v pozadí, bude jeho úroveň motorických dovedností spíše nízká.

Dovalil (2009) uvádí, že dítě na konci předškolního věku již zvládne některé pohybové činnosti. Dále uvádí informace o základních pohybových činnostech, jako je například lezení, běh, skok, nebo například jednoduché hody. Dítě je vlivem tréninku a

vývoje později schopné zvládnout s jistotou daná cvičení. Toto období je také nejprůzračnějším obdobím pro rozvoj koordinačních a rychlostních schopností a také pro rozvoj pohyblivosti. Naopak v tomto věkovém období nejsou vhodné podmínky pro rozvoj silových a vytrvalostních schopností, které se dále rozvíjejí až v pozdějším věku. Celkově pohybová výkonnost víceméně roste a nejsou během tohoto období značně viditelné rozdíly v provádění pohybových dovedností mezi chlapci a dívkami.

Kučera, Kolář, Dylevský (2011) uvádí, že se v průběhu celého období výrazně a souvisle zlepšuje hrubá i jemná motorika. Dítě se průběžně zlepšuje v koordinaci pohybů celého těla. Jeho pohyby jsou čím dál tím více rychlejší a jeho svalová síla je větší. V tomto období také dítě začíná více vnímat prováděný pohyb. Nervosvalová koordinace se zlepšuje, dítě má potřebu získávat nové znalosti, tím je podpořen rozvoj dovedností. Období je vysoce senzitivní pro rozvoj obratnosti a pohyblivosti. Pohyb je záměrně prováděný a kvalitní dle posouzení z hlediska znaků optimálního provedení. Snižuje se počet pohybů prováděných spíše spontánně a také nadbytečnost nekontrolovatelných pohybů.

### **2. 2. 2 Psychický a sociální vývoj**

Dříve dítě vnímalo pouze dobro a zlo, nyní se již začíná více zaměřovat například na vlastnosti typu smysl pro čest, pravdu, spravedlnost nebo odvalu. Díky tomu, že je dítě začleňováno mezi své vrstevníky, začíná poznávat sociální reakce, například spolupráce, soutěživost nebo pomoc slabším. Období mladšího školního věku je také označované jako fáze pílě a snaživosti. Dítě se snaží chovat tak, aby bylo za své chování pochváleno lidmi z nejbližšího okolí. Díky tomu si zvyšuje své sebehodnocení. Pro takový úspěch je také dítě schopné potlačit i své další potřeby. Je však nutné, aby při takové činnosti prožívalo kladné pocity. Pokud tyto pocity dítě postrádá, existuje určitá pravděpodobnost, že se této činnosti po určitém čase přestane věnovat. Některé děti dávají nezájmem o činnost jasné signály, pomocí nichž se snaží dosáhnout stejného zájmu ostatních jako pomocí úspěchu. Tyto signály, které dítě využívá, mohou mít několik důvodů. Dítě má pocit, že po narození sourozence již na něj není upřena

veškerá pozornost, pokud nezvládá úkoly, které jsou na něj kladeny nebo jeho předchozí aktivity jsou nedostatečně oceněné nebo příliš tlumené (Kučera, Kolář, Dylevský, 2011).

Mění se také vztah k rodičům a k dospělým. Tím, že dítě začíná trávit hodně času mimo rodinu právě v určitém kolektivu, probíhá určitý vývoj vztahu k dospělým. Samotný rodič již nemá na dítě takový vliv jako doposud. Dříve pro něj byl dospělý přirozenou autoritou, od které často přejímal názory. Na dítě začíná působit také trenér. Může se stát, že učitel nebo trenér často svou autoritou dokáže zastínit rodiče. Učitel či trenér má na dítě značný vliv, proto by se měl podle toho také chovat. Trenér by měl být především optimistický a dětský elán by měl vždy dokázat náležitě usměrnit. Děti by měl postupně vést od spontánního pohybu k systematické sportovní přípravě tak, aby si děti byly schopné osvojit především pravidla a normy ve sportu. Velký důraz by měl být kladen především na hygienu, životosprávu a denní režim dětí tak, aby se dítě naučilo, že trénink má určitý řád, pravidla a zvyklosti, které je nutné dodržovat (Dovalil, 2009).

Období mladšího školního věku lze z hlediska psychologie označit jako věk strážlivého realismu. V tomto věkovém období dítě reaguje na svět realisticky, snaží se pochopit věci a svět tak, jak doopravdy existuje. Tento rys je charakteristický a znatelný například ve hře. Dítě se snaží reálný svět co nejvíce samostatně prozkoumat. Probíhá rychlý rozvoj řeči díky současnému rozvoji paměti. Krátkodobá i dlouhodobá paměť je stabilnější než v předškolním věku. V mladším školním věku probíhá již kvalitnější proces učení. Značný vliv na učení má i řeč. Dítě je schopno zaregistrovat více aspektů. Začíná si osvojovat strategie učení a postupně se učí, jak se učit. V sedmi letech je dítě schopné již logicky uvažovat. Toto logické uvažování se ale stále jako v předškolním věku váže na konkrétní věci, jevy a obsahy, které jsou významně ovlivněny rodiči, kteří dítěti zprostředkovávají informace, kterým dítě naivně věří (Dovalil, 2009).

Vliv na socializační proces dítěte se vstupem do školy už nemají pouze rodiče. Dítě se dostává do společnosti především mezi učitele a spolužáky. Začíná vytvářet své vlastní způsoby chování a probíhá rozvoj základní složky socializačního procesu. Školní prostředí je pro dítě mnohem příznivější než pouze soužití s rodiči. Ostatní děti jsou mu bližší vlastnostmi, zájmy a postavením mezi lidmi. Dítě se učí sociálním reakcím. Objevuje se například spolupráce, soutěživost, soupeřivost nebo pomoc slabším. Dalším

znakem dítěte v mladším školním věku jsou začátky seberegulace a porozumění. Ve školní skupině se musí dítě nějakým způsobem často vypořádat s odlišným názorem, přáními a potřebami svých spolužáků. To vede k rozvoji schopnosti sociálního porozumění. Významně pokračuje v mladším školním věku i rozvoj emočního vnímání (Langmeier, Krejčířová, 2006).

Dle Periče (2008) je sociální vývoj dítěte charakterizovaný dvěma obdobími. Pro dítě skončilo období plné her a musí si začít zvykat, že jsou na něj kladeny i určité povinnosti. V prvním období, období vstupu dítěte do školy, se zásadně formují vztahy mezi dětmi a vztahy k dospělým. Na dítě, které vstupuje do určitého kolektivu (škola, tréninková skupina) je kladený nárok zařadit se do kolektivu, podřídit se určitým nastaveným normám skupiny a být jeho součástí. Dítě poprvé prožívá určitý druh socializace. V tomto období vznikají první kamarádské vztahy, které jsou silnější než kdykoliv předtím. Dítě se začleňuje do kolektivu a pomalu si buduje své postavení mezi vrstevníky.

Druhé období sociálního vývoje nazýváme obdobím kritičnosti. Dítě začíná být nadměrně kritické ke svému okolí. Kritizuje v podstatě všechno, co se ho týká (školu, rodinu nebo sportovní oddíl, který navštěvuje). Dále se snižuje přirozená autorita dospělých. Dítě má sklon spíše k negativnímu hodnocení skutečnosti a pochopení hledá spíše mezi vrstevníky. Dítě hledá svůj vzor, který může nalézt právě i mezi svými vrstevníky, ve kterých v tomto období nalézají potřebnou přirozenou autoritu (Perič, 2008).

## **2. 3 Režim přípravného plaveckého tréninku**

### **2. 3. 1 Počet a délka tréninkových jednotek**

Brooks (2011) uvádí, že v plavání nelze dohnat něco, co bylo doposud zameškané a tvrdí, že každý krok v tréninkovém procesu je důležitý a nelze nějaký vynechat. Je velmi důležité zaměřit se na trénink již od začátku sportovní kariéry plavce. Věkové období přípravného tréninku od 7 do 10 let rozděluje z hlediska

tréninkového procesu pro děti ve věku 8 let, 9 - 10 let a pro pokročilejší desetileté plavce. Pro každou z těchto kategorií uvádí tréninkový proces, který se v mnoha aspektech liší.

Děti ve věku 8 let by měly absolvovat 2 - 3 tréninkové jednotky týdně. Tréninková jednotka ve vodě by měla trvat 45 - 60 minut a tréninková jednotka na suchu 15 minut. Počet naplavaných kilometrů za jednu tréninkovou jednotku v tomto věku není známý. Plavci by měli dodržovat dvě odpočinková období - dva týdny na jaře a dva týdny na podzim. Plavci ve věku od 9 do 10 let by měli mít 3 - 4 tréninkové jednotky týdně. Délka trvání plaveckého tréninku by měla být 75 minut, délka trvání tréninku na suchu 15 - 30 minut. Počet naplavaných kilometrů za jednu tréninkovou jednotku opět není známý. Odpočinkové období se také v této koncepci skládá ze čtyř týdnů - dva týdny na jaře, dva týdny na podzim. Zvláštní kategorií jsou pokročilí plavci ve věku 10 let. Tito plavci již mají známý počet naplavaných kilometrů za tréninkovou jednotku, 5 km. Ostatní data se příliš neliší od předchozí kategorie. Počet tréninkových jednotek by měl být 4 - 5 za týden, doba trvání plaveckého tréninku by se měla pohybovat kolem 90 minut a doba trvání tréninku na suchu by měla být 30 minut. Odpočinková období jsou stejná jako u předchozích kategorií - čtyři týdny (Brooks, 2011).

Richards (2015) uvádí režim přípravného plaveckého tréninku rozdělený na věk 8 +/- 1 rok a 10 +/- 2 roky. Každá z těchto etap by měla trvat 2 roky. Každá etapa obsahuje tréninkové jednotky ve vodě a na suchu. V první etapě uvádí, že by měl plavec absolvovat 2 - 4 tréninkové jednotky na suchu v délce 40 - 60 minut. Tréninkové jednotky na suchu by měly být dlouhé 15 - 25 minut. Trénink na suchu by měl být do tréninkového plánu mladého plavce zařazený jednou až dvakrát týdně. Objem naplavaných kilometrů v jedné tréninkové jednotce by se měl pohybovat v rozmezí od 0,75 - 2 km za týden. Ročně by měl přibližně osmiletý plavec absolvovat tréninkové zatížení v rozmezí 24 - 30 týdnů. Počet naplavaných kilometrů by se měl pohybovat okolo 75 - 250 km. V druhé věkové kategorii se tréninkové zatížení stupňuje jak v navýšení počtu tréninkových hodin, dní, tak i v počtu naplavaných kilometrů. Plavci by měli ve vodě strávit 3 - 5 tréninkových jednotek týdně v délce 60 - 75 minut. Trénink na suchu by měl probíhat dvakrát týdně v délce 20 - 30 minut. Během jedné tréninkové

jednotky by měl plavec naplavat 2,5 - 3 km. Tréninkové zatížení by mělo trvat 30 - 36 týdnů, počet naplavaných kilometrů za rok by se měl pohybovat v rozmezí 250 - 500 km.

Dle Čechovské (2005) by se tréninkové zatížení během tří let přípravného plaveckého tréninku mělo postupně zvyšovat. V prvním roce by měl plavec absolvovat pouze dvě tréninkové jednotky ve vodě v době trvání od 45 - 60 minut. Tréninková jednotka na suchu v prvním roce plavecké přípravy chybí. Ve druhém roce je počet a doba trvání tréninkové jednotky ve vodě stejná jako v prvním roce. Přidává se jedna tréninková jednotka na suchu, která by měla trvat 45 - 60 minut. Ve třetím roce je opět počet tréninkových jednotek na suchu stejný, ale prodlužuje se doba jejich trvání na 60 minut. Je možné místo dvou tréninkových jednotek v tomto časovém trvání nahradit třemi tréninkovými jednotkami ve vodě, avšak v rozdílné časové době, a to v délce trvání stejné jak v předchozích letech, 45 - 60 minut. Ve třetím roce jsou zařazeny jedna až dvě tréninkové jednotky na suchu v délce trvání 60 minut.

### **2. 3. 2 Obsah přípravného plaveckého tréninku ve vodě**

Přípravnému plaveckému tréninku ve vodě by mělo vždy předcházet i krátké rozcvičení na suchu, které přináší mnoho pozitiv. Rozcvičení na suchu slouží jako tělesná a psychická příprava pro následující trénink nebo závod. Příznivě působí na kardiovaskulární systém. Pohyb dodává svalům více kyslíku, který je v tréninku velice potřebný. Pozitivní vliv má rozcvičení také na protažení svalů a kloubů, pomocí něhož se ovlivňuje rozsah pohybu. Rozcvičení může také sloužit před závodem jako významná psychická příprava. Plavec si během rozcvičení může v hlavě plánovat závod nebo opakovat plavecké pohyby (Maglischo, 2003).

Bývala úspěšná plavkyně Hana Netrefová - Černá absolvovala tréninkové jednotky ve dvou obdobích. V počáteční etapě se připravovala v kolektivu. Tréninkové jednotky byly zaměřeny všestranně. Obsahem byly ve větší míře zábavné hry a cvičení na rozvoj plavecké techniky a pohybových dovedností. Tréninkové jednotky se skládaly z různých druhů úseků od krátkých po delší, obsahovaly pyramidy, souvislé plavání a

sprinty. Dále také prvkové plavání, technická cvičení a plavání pod vodou. Ve vodě byly aplikovány různé druhy honiček (bez vylézání, s vylézáním, s různými druhy omezení, vodní pólo, na rybáře a rybičky, fotbálek - kopy nohama a hlavičky (Nalezený, 2006).

Později se obsah tréninkových jednotek poměrně změnil. Do tréninků již nebyly zařazovány hry a obratnostní cvičení v tak velké míře. Obsahem byly stále různě dlouhé plavecké tratě, sprinty, pyramidy jako doposud, ale změnil se jejich obsah a rozsah. Dále přibyly simulátory, kontrolní tratě. Zařazeno bylo také plavání s pomůckami. Později byl navýšený i počet a délka tréninkových jednotek (Nalezený, 2006).

Náplň tréninkových jednotek by měl být zaměřený v 8 - 9 letech hlavně na techniku všech plaveckých způsobů, na nácvik techniky obrátok, startů, rozvoj aerobní vytrvalosti a na skalinková cvičení. Trénink rychlosti by se měl skládat z úseků dlouhých maximálně 25 - 50 m. Při tvoření tréninkových plánů by se nemělo zapomínat na různé zábavné hry. Většina cvičení by měla být zaměřena na rozvoj pocitu vody. Důležité je se naučit udržet požadovanou správnou techniku plaveckých způsobů na delší tratě a v průběhu krátkých sprintů. V 10 letech se navyšuje trénink rychlosti na tratích delších než 50 m. Obsahem tréninkových jednotek je i trénink zaměřený na zrychlení. Využívá se kombinace různých tréninkových metod. Dále se stále pracuje na zlepšení techniky plaveckých způsobů a dovedností, které plavec nejvíce využije při závodě (Richards, 2015).

Čechovská (2005) rozlišuje délku trvání přípravného plaveckého tréninku na tříletá období, která se od sebe v určitých aspektech méně či více liší. Po celou dobu přípravného plaveckého tréninku je důležitá pestrost programu a zaměření činností především zábavnou formou. Pestrosti programu lze docílit například změnou prostředí, činností prováděnou v různě dlouhém bazénu, organizační změnou nebo použitím různých vhodných plaveckých pomůcek.

V prvním roce přípravného plaveckého tréninku je nedůležitější zaměřit se na rozvoj technických dovedností. Hlavní soustředěnost je na základní techniku prvního plaveckého způsobu. Důraz je kladený na kraulařskou techniku, ale nacvičují se i ostatní plavecké způsoby kromě motýlka, dále obrátky a starty. Zlepšuje se také nácvik splývání nebo polohy těla či obratnosti ve vodě a prodlužuje se délka plavání technikou

plaveckého způsobu bez výrazných hrubých chyb. Ve druhém roce přípravného tréninku by se trenér měl zaměřit na pokračování zdokonalování techniky plaveckých způsobů kraul, znak, prsa. Do tréninku se poprvé zařazuje nácvik prvků plaveckého způsobu motýlek, ale největší zaměření je stále na plavecký způsob kraul. Zdokonalují se také plavecké obrátky a startovní skoky. Souvislé plavání se prodlužuje na 5 minut, mladí plavci mají možnost střídání plaveckých způsobů a prodlužuje se také souvislé plavání pouze kraulovou technikou. Do tréninkových jednotek se zařazují štafetové závody nebo závody dvojic na krátkou vzdálenost, například na šířku bazénu. Ve třetím roce přípravného plaveckého tréninku se zdokonalují technické dovednosti startů, obrátek a plaveckých způsobů. Do tréninku se zařazuje delfínové vlnění a případně i plavecký způsob motýlek. Souvislé plavání kraulovou technikou se prodlužuje až na 10 minut. Do tréninku jsou nově zařazeny motivy střídavého tréninku. Využívá se prvkové plavání a změny plaveckých způsobů. Stejně jako ve druhém roce tréninku se zařazují štafetové závody stále na kratší vzdálenost (Čechovská, 2005).

### **2. 3. 3 Obsah přípravného plaveckého tréninku na suchu**

Při uvážení o zařazení plaveckého tréninku na suchu pro mladé plavce je potřebné se primárně zamyslet nad jejich věkem. Dříve byl trénink na suchu, který byl zaměřený na rozvoj síly, považován za nevhodný a nebezpečný. Tvrdilo se, že silový trénink má negativní důsledky na růst jedince a podporuje zvyšování rizika zranění. Nyní se názor změnil a trénink na suchu se naopak považuje za bezpečný a efektivní. Toto tvrzení dokládá i několik amerických univerzit a asociací nebo sportovní medicína. Ve věku od 8 do 10 let by se mělo pozvolna a postupně zvyšovat zatížení a počet cvičení. Cvičení zařazena do tréninkové jednotky na suchu by měla zůstat na jednoduché úrovni, která je technicky zvládnutelná pro mladé plavce. Částečně by se měl také zvyšovat objem cvičení. Důležitá je hlavně kontrola, sledování jedince, a jeho reakce na cvičební zátěž (McLeod, 2010).

Felgrová (2005) uvádí příklady cvičení zaměřená na svalovou sílu, rychlost pohybu nebo kloubní pohyblivost. Pro rozvoj svalové síly je nejvhodnější posilování



s vlastní hmotností těla a další přirozená cvičení, například šplhy, ručkování, cvičení ve vzporu nebo gymnastická cvičení, která pomáhají ke zpevnění těla. Použití pomůcek není zakázané, ale doporučuje se využít malé činky, medicinbaly nebo například tera gumy. Silový trénink je vhodné zpestřit doplňkovými sporty, například veslováním nebo běžeckým lyžováním. Rychlost pohybu lze rozvíjet například 20 - 30 m sprinty se starty z různých poloh. Do tréninku lze zařadit honičky, přeběhy překážek, různé druhy štafetových běhů nebo překážkové dráhy. Vhodná jsou cvičení s důrazem na rovnováhu a s využitím švihadel a lan. Pro rozvoj kloubní pohyblivosti jsou vhodná cvičení z jógy a strečink, nejlépe prováděný v zrcadlovém sále, který umožňuje kontrolu pohybu.

Scott, Scott (2015) souhlasí s názorem, že by se silový trénink neměl vylučovat z přípravy mladého plavce, ale měl by být uzpůsobený tak, aby v žádném případě neměl negativní dopad na jedince, který je ještě ve vývinu. Silový trénink určený pro mladé plavce by měl v každém případě vést kvalitní trenér, který disponuje odpovídajícími odbornými znalostmi. Na začátku tréninkové jednotky by mělo být zařazeno krátké 5 - 10 minutové dynamické rozcvičení, na konci tréninkové jednotky protažení. U prováděných cvičení by se nemělo zapomínat na důraz na modelové provedení techniky. Mladý plavec by v žádném případě neměl používat těžké váhy, ale měl by ke cvičení využívat především vlastní hmotnosti. Koncepce cvičení by měla být zaměřena na posilování svalů celého těla, vhodná jsou plyometrická cvičení, například různé druhy skoků nebo skákání přes švihadlo. Důležitou součástí je zotavení. Není doporučené posilování stejných svalových skupin ve dnech následujících za sebou. Ideální počet je 2 - 3 tréninkové jednotky na suchu týdně.

Obsahem přípravného plaveckého tréninku by měla být primárně ta cvičení, která mají odpovídající vliv na výkon v plavání. Cvičení by měla být uzpůsobena tak, aby byla co nejefektivnější. Trénink na suchu pro mladé plavce by měl být zařazovaný do tréninkového plánu z několika důvodů. V dnešní době mají děti málo pohybu, ubývá přirozených her venku a životní styl dítěte se blíží sedavému způsobu života. Díky tréninku na suchu má dítě častější pohybovou aktivitu. Naučí se zde základním pohybovým dovednostem, které jsou předpokladem pro osvojení dalších pohybových dovedností (Hannula, Thornton, 2012).

Dle Čechovské (2005) v prvním roce přípravného plaveckého tréninku suchá příprava ještě není zařazena do tréninkového plánu. Přípravný plavecký trénink na suchu začíná až druhým rokem. Mladí plavci by si v tomto roce měli osvojit plavecké rozcvičení. Podporuje se správné držení těla a také se zařazují uvolňovací a protahovací cvičení. Hlavním obsahem jsou zátěžové činnosti jako například pohybové hry, běžecká cvičení, člunkové běhy s různými starty, zábavné činnosti s nároky na koordinaci bez pomůcek a s pomůckami, hry a činnosti s míčem, sportovní hry se zjednodušenými pravidly nebo jednoduché úpoly. Ve třetím roce přípravného plaveckého tréninku na suchu je obsah velmi podobný, ale je zaměřený na zdokonalení prováděných cvičení. Hlavní zaměření je stále na uvolňovací cvičení a na správné držení těla. Do tréninku mohou být zařazeny doplňkové činnosti, jako je například cyklistika, běžecké lyžování, různé sportovní hry nebo kanoistika a veslování. Hlavním obsahem jsou pohybové hry a závody, průpravná běžecká cvičení, výběhy do terénu, překážkové dráhy, krátké běhy s pohybovým úkolem vyžadujícím rychle reagovat a koordinační nebo balanční cvičení.

#### **2. 3. 4 Pedagogické aspekty přípravného plaveckého tréninku**

V přípravném plaveckém tréninku dětí by neměl být hlavním cílem výkon, ale spíše příprava na výkon v pozdějším věku plavce. Trenér by se měl zaměřit spíše na psychologický rozvoj plavce. Hlavním cílem by měla být snaha o udržení dítěte u sportu a vytvoření pozitivního vztahu ke sportu jako k celoživotní aktivitě. Osmileté dítě je často plné energie, ale jeho pozornost je velice krátká a dítě nemá kontrolu nad svými pohyby. Trenér by měl děti naučit především lásce k plavání. Mladý plavec by měl mít pocit, že plavání a soutěžení v daném sportu je zábava a měl by se rád učit novým dovednostem. Trenér by se měl dále zaměřit především na techniku všech plaveckých způsobů, startů a obrátek a nikoli na čas a na výkon. Měl by vést dítě k poznání pravidel při závodech a ke zvládnutí techniky požadovanou pravidly. S tím úzce souvisí i seznámení se s pravidly soutěžení a chování se na plaveckých závodech. Děti ve věku 9 - 10 let dokáží více kontrolovat například své vlastní plavecké pohyby. Stále platí, že by měl trenér v mladých plavcích udržovat pozitivní vztah k plavání. Dalším důležitým aspektem je naučit děti týmové filosofii, která vede k pozitivní práci

v tréninku. Trenér by se měl v tréninku zaměřit především na rozvoj technických dovedností a na aerobní rozvoj plavce (Brooks, 2011).

Největší vliv na dítě na začátku jeho sportovní plavecké kariéry má trenér spolu s rodiči. Trenér a rodiče se vzájemně v působení na mladého jedince doplňují. Rodiče mají významný vliv na dítě hlavně doma, v době mimo trénink. Na dítě působí především v oblasti školního vzdělávání a společenské výchovy. Dobrý trenér má na dítě vliv převážně během tréninkového procesu. Trenér by měl mít adekvátní vzdělání a znalosti, aby věděl, jak má s mladým sportovcem pracovat. Velmi důležité je u dítěte budování pozitivního sebevědomí. Zdravá míra sebevědomí vede u sportovce ke snadnější cestě za výkony a za úspěchem. Významnou roli v postoji trenéra k dítěti hraje míra pochval. Dítě je potřeba více chválit než kritizovat. Uvádí se, že poměr pochval ke kritice by měl být 3 - 4:1. Při pochvale je vhodné využít takzvanou metodu „sandwiche“. To znamená dítě nejdříve pochválit, poté ho upozornit na chyby, zeptat se ho na to, co se stalo a proč se to stalo, a na závěr ho pozitivně povzbudit do další činnosti. Na dítě by se mělo nahlížet dle jeho individuálních schopností a vlastností, jelikož dítě není miniaturní dospělý. Trenér by měl u dítěte rozvíjet realistická očekávání, nepreceňovat ho, ale ani nepodceňovat jeho schopnosti. Velmi důležité je dítě odměnit. Nejčastější formy odměny jsou například pochvaly nebo povzbuzení za jeho vynaložené úsilí. Ne každé dítě je schopné dosáhnout očekávaného úspěchu, proto je nutné dítě pochválit i například za správně provedenou techniku a nejenom za dosažený výsledek. Trenér by měl děti vést k tomu, aby pochopily, že do tréninkového procesu i do výkonu je potřeba dát maximální úsilí. Díky tomu mají děti šanci vyhrát a dosáhnout dobrého výsledku (LeBlanc, Dickson, 1996).

## **3 Praktická část**

### **3.1 Cíle práce**

Cílem práce je zjistit základní a doplňující informace týkající se přípravného plaveckého tréninku v Čechách. Přípravný plavecký trénink je často v plavecké kariéře opomíjený, odborný zájem je minimální, nejsou k dispozici údaje o tom, jak je v současné době organizován. Získané informace je nutné dále porovnat s teoretickými poznatky a zpřístupnit výsledky práce jako případná doporučení pro trenérskou praxi.

### **3.2 Úkoly práce**

1. Prostudovat odbornou literaturu týkající se přípravného plaveckého tréninku
2. Stanovit výzkumný soubor
3. Zvolit metody práce
4. Sestavit dotazník pro trenéry přípravného tréninku v plaveckých oddílech a klubech
5. Stanovit výzkumné otázky
6. Vyhodnotit výsledky dotazníku
7. Zodpovědět stanovené výzkumné otázky
8. Zpracovat závěr práce a doporučení následně využitelná v praxi

### **3.3 Výzkumné otázky**

1. Ve výzkumném souboru trenérů budou převažovat ženy nad muži, nebudou se vyskytovat osoby s kvalifikací Trenér I. a II. třídy.

2. Ve výzkumném souboru budou mít všichni trenéři osobní zkušenost se sportovním tréninkem a soutěžením.
3. Trenéři výzkumného souboru budou nespokojeni s podmínkami, které mají pro přípravný trénink k dispozici.
4. Přijetí do přípravného tréninku se děje nábořem.
5. Počet tréninkových jednotek se v přípravném tréninku postupně navyšuje, ale nedosáhne počtu pěti za týden.
6. V přípravném tréninku bude v každém roce přípravy alespoň jedna tréninková jednotka na suchu.

## **4 Metodika práce**

### **4.1 Popis výzkumného souboru**

Výzkumným souborem se stali trenéři přípravného plaveckého tréninku, kteří působí v plaveckých oddílech a klubech v Čechách. O vyplnění dotazníku bylo požádáno 74 trenérů. Dotazník vyplnilo 32 trenérů, z toho 22 žen a 10 mužů. Trenéry jsme vybírali pomocí webových stránek jednotlivých plaveckých oddílů a klubů, kde lze nalézt kontakty na trenéry nebo zástupce z těchto plaveckých oddílů nebo klubů. Dále jsme oslovili trenéry, se kterými máme osobní vztah a také je požádali o vyplnění ankety, protože jsme předpokládali nízkou návratnost dotazníků.

### **4.2 Použité metody**

Pro sběr dat jsme využili metodu dotazníku. Dotazník patří mezi explorační metody empirického výzkumu a nejpoužívanější pedagogické výzkumné techniky. Dotazník zjišťuje informace o respondentovi a další podstatné informace, které dotazujícího zajímají. Na otázky v dotazníku respondenti odpovídají písemně, to má své výhody, ale i nevýhody. Mezi hlavní nevýhody patří, že respondenti často neodpovídají podle pravdy, často odpovídají tak, jak se od nich očekává, protože například zjistí záměr dotazníku, nebo nechtějí přiznat pravdivou informaci, za kterou se stydí nebo ji nechtějí vůbec zveřejňovat. Může se také stát, že respondentovi nevyhovuje výběr z předepsaných odpovědí, proto je respondent nucený vybrat možnost, kterou by ne zvolil, kdyby měl na příslušnou otázku volbu otevřené odpovědi. Mezi přednosti dotazníku patří jeho snadnost administrace, dotazníkem lze také oslovit větší počet osob, od kterých nelze získat informace jinou formou (Pelikán, 2007).

Dotazník by měl zjistit potřebné informace, ale neměl by být příliš dlouhý. Délka dotazníku významně ovlivňuje například i návratnost dotazníků. Spoustu oslovených osob odradí právě délka dotazníku. Respondent by neměl nad dotazníkem strávit déle než 20 - 30 minut. Obecně platí, že je lepší vytvořit kratší dotazník, u

kterého je vyšší pravděpodobnost větší návratností a dotazník většinou disponuje validnějšími odpověďmi, než delší dotazník, který ve výsledku nezjistí to, co by zjistit měl a respondenti ho vyplňují bez většího zájmu (Punch, 2008).

### 4.3 Sběr dat

Sběr dat probíhal pomocí internetu, konkrétně pomocí e-mailové korespondence. Dotazník byl sestaven v aplikaci Microsoft Word. Tuto formu vyplňování dotazníku jsme zvolili proto, abychom mohli obdržená data zpracovat dle vlastního uvážení a měli více možností zpracování. Dotazníky byly rozeslány konkrétním trenérům nebo asistentům na jejich e-mailové adresy. Dotazník byl vždy zaslán s průvodním dopisem, který obsahoval prosbu o vyplnění a zaslání dotazníku zpět a s instrukcemi k vyplnění. Trenéři po vyzvání průvodním dopisem dotazník vyplnili a následně poslali zpět na e-mailovou adresu, ze které dotazník obdrželi.

Sběr dat probíhal přibližně v období od měsíce března do konce měsíce července. Dotazník byl trenérům rozeslán ve dvou obdobích. Někteří trenéři dotazník obdrželi začátkem měsíce března, někteří naopak v průběhu července. Vyplněné dotazníky se navracely spíše postupně. Někteří trenéři vyplnění dotazník poslali obratem zpět, někteří později, další slíbili, že dotazník pošlou, ale nakonec neposlali a někteří na e-mail s prosbou o vyplnění dotazníku neodpověděli vůbec. Také se občas stávalo, že vedoucí nebo předseda oddílu nebo klubu na e-mail odpověděl a poslal kontakt přímo na trenéra přípravného tréninku, ale ten již na e-mail s prosbou o vyplnění nezareagoval vůbec, nebo naopak. Trenéry, kteří slíbili zaslání dotazníku, jsme po určité době kontaktovali znovu. Prosbě o vyplnění vyhověli. Většinou na vyplnění dotazníku zapomněli nebo v době jeho přečtení neměli na vyplnění čas.

Seznam oddílů a klubů, které jsme kontaktovali, jsme získali na webových stránkách Českého svazu plaveckých sportů, kde jsou plavecké oddíly a kluby zaregistrovány. Plavecké oddíly a kluby jsou zde rozděleny do oblastí Praha, Střední Čechy, Severní Čechy, Jižní Čechy, Západní Čechy a Východní Čechy. Plavecké oddíly a kluby na Moravě jsme do šetření nezahrnovali, zvolili jsme si pro šetření pouze

plavecké oddíly a kluby v Čechách. Stejně tak jsme nekontaktovali trenéry a učitele plaveckých škol, kteří se dále nezaměřují na závodní plavání.

Kontakty na jednotlivé trenéry jsme získali na webových stránkách plaveckých oddílů a klubů. Často se stávalo, že na webových stránkách nebyl nalezen kontakt přímo na trenéra přípravného tréninku. Tento problém jsme řešili tím způsobem, že jsme oslovili vedoucího oddílu nebo klubu nebo jsme e-mail s průvodním dopisem a požádáním o vyplnění dotazníku zaslali na uvedený e-mail, ze kterého nebylo poznat, komu je přímo adresovaný. Předsedovi nebo vedoucímu oddílu nebo klubu byl zasláný průvodní dopis s požádáním o to, zda by nám nemohl poslat e-mailový kontakt na trenéra, který v oddíle nebo klubu vede přípravný plavecký trénink.

Často se stávalo, že někteří trenéři neodpověděli na všechny otázky. Do výzkumu jsme zahrnovali pouze stoprocentně vyplněné otázky. Například pokud trenér zaškrtl, že plavecký oddíl nebo klub vede trénink na suchu, byla jeho odpověď na tuto otázku zařazena do výsledků. Pokud ale již neodpověděl na otázku, která se týkala počtu tréninkových jednotek týdně, jeho odpověď na druhou zmíněnou otázku zařazena nebyla.



## 5 Výsledky

### 5.1 Osobnost trenéra

Z počtu trenérů, kteří zodpověděli otázky v dotazníku, vyplývá, že více trenérů přípravného plaveckého tréninku je dle předpokladu ženského pohlaví. Nejvíce žen je ve věku 31 - 50 let. Ukázalo se, že nejvíce trenérů mužů je stejného věku jako ženy.

Tabulka č. 1 Věk trenéra

Věk	Ženy	Muži	Celkem
Méně než 20	-	-	-
20 - 30 let	5	4	9
31 - 50 let	11	5	16
51 - 60 let	4	1	5
Více než 60 let	2	-	2

Zjistili jsme, že 7 trenérů ženského pohlaví nemá žádnou trenérskou licenci. Je však nutné vzít v úvahu fakt, že mezi tyto trenéry patří také studentky sportovních vysokých škol, které později pravděpodobně dosáhnou nejvyšší trenérské licence. Domnívali jsme se, že se ve stanoveném výzkumném souboru nebudou vyskytovat osoby s kvalifikací Trenér I. a II. třídy. Ukázalo se, že velmi málo trenérů má kvalifikaci Trenéra II. nebo I. třídy. Toto zjištění může také vypovídat o celkové úrovni přípravného tréninku. Výše kvalifikovaní trenéři pravděpodobně působí spíše ve vrcholném tréninku. Ze stanoveného souboru má tuto trenérskou licenci stejný počet žen i mužů.

Tabulka č. 2 Trenéřská licence

Trenéřská licence	Ženy	Muži	Celkem
Žádná	7	-	7
Trenéř III. třídy	11	6	17
Trenéř II. třídy	3	3	6
Trenéř I. třídy	1	1	2

Průměrná délka praxe žen je 12,8 let, průměrná délka praxe mužů je 10,2 let. Nevyšší délka praxe u žen byla 45 let, u mužů 20 let. Nejnižší délka praxe byla 2 roky a to jak u mužů, tak u žen. Délka praxe souvisí s věkem. Domníváme se, že trenéři začali působit v přípravném tréninku již po skončení vlastní plavecké kariéry a působí až dosud.

Tabulka č. 3 Délka praxe

Délka praxe	Ženy	Muži	Celkem
Průměrný počet let	12,8	10,2	12
Nejvyšší	45	20	45
Nejnižší	2	2	2

Předpokládali jsme, že všichni trenéři budou mít zkušenost se sportovním tréninkem a soutěžením. Tento předpoklad se nepotvrdil. Většina trenérů se dříve závodně věnovala plavání, ale 3 ženy se nikdy nevěnovaly žádnému sportu závodně, věnovali se několika sportům, například gymnastice nebo volejbalu, ale pouze rekreačně. 7 trenérů z 32 se dříve závodně věnovalo jinému sportu než plavání, například volejbalu, basketbalu nebo házené.

Tabulka č. 4 Sport

Sport	Ženy	Muži	Celkem
Žádný	3	-	3
Plavání	14	8	22
Jiný	5	2	7

Očekávali jsme, že trenéři budou mít absolvované vysokoškolské vzdělání sportovního zaměření nebo střední nebo vysokoškolské vzdělání pedagogického směru. Zjistili jsme, že toto vzdělání má minimum trenérů. 71,9 % trenérů z počtu oslovených má střední nebo vysokoškolské vzdělání jiného směru než sportovního nebo pedagogického. Domníváme se, že trenéři se vzděláním sportovního směru působí spíše jako trenéři vrcholného tréninku.

Tabulka č. 5 Dosažené vzdělání

Dosažené vzdělání	Ženy	Muži	Celkem
Sportovní VŠ	2	2	4
Pedagogické VŠ, SŠ	4	1	5
Jiné VŠ, SŠ	16	7	23

## 5.2 Organizace tréninku

Předpokládali jsme, že většina trenérů bude s prostorem, který mají k dispozici nespokojena. Zjistili jsme, že 62,5 % trenérů je naopak s prostorem pro trénink spokojena, 37,5 % je nespokojena.

Tabulka č. 6 Spokojenost s prostorem

Spokojenost s prostorem	Počet	Počet v %
Ano	20	62,5
Ne	12	37,5

Většina plaveckých oddílů nebo klubů má k dispozici 25 m bazén, pouze 3 oddíly nebo kluby mají k dispozici 50 m bazén nebo 50 m i 25m. Průměrný počet drah na jeden trénink vychází na cca 3 dráhy.

Tabulka č. 7 Délka bazénu

Délka bazénu	Počet	Počet v %
25 m	25	78,1
50 m	3	9,4
25 m i 50 m	3	9,4
Jiné (20 x 50 m)	1	3,1

Předpokládali jsme, že procento nespokojených trenérů bude výrazně vyšší, což se nepotvrdilo. Trenéři, kteří odpověděli, že jsou s prostorem pro trénink nespokojeni, navrhli možná řešení této situace:

1. změna času tréninku
2. vyloučení veřejnosti v době tréninků
3. méně dětí
4. více drah k dispozici pro trénink
5. změna obsahu tréninku
6. větší individualizace
7. větší zaměření na techniku, možnost trénování startů

8. zlepšení kvality tréninku

9. více hodin k pronájmu

Počet dětí na jednoho trenéra vychází průměrně cca na 11 dětí. Nejvyšší uvedený počet dětí byl 18, naopak nejnižší počet byl 5 dětí. Počet dětí na jednoho trenéra je často ovlivněný docházkou dětí na trénink. Počet dětí na jednoho trenéra byl často vyšší, než je stanovená norma (8 - 10 dětí). Odpovědi na otázku týkající se rozdělení do skupin jsme nevyhodnocovali, neboť jsme zjistili, že otázka byla nepřesně definovaná a trenéři si otázku vysvětlili dle vlastního uvážení a často rozdílně, proto by výsledky byly nevyhovující.

Dle předpokladu probíhá v přípravných plaveckých oddílech nebo klubech spíše nábor než výběr. Děti vstupují do tréninku průměrně v 6,5 roce. Do plaveckého oddílu nebo klubu jsou děti přijímané na základě věku a dovedností. Pokud se do plaveckého oddílu nebo klubu přihlásí starší dítě, trenéři ho přijmou a dle jeho dovedností ho zařadí do určité skupiny (například do přípravného tréninku, kondičního družstva atd.). Dva trenéři uvedli kritéria splnění dovedností na suchu. Trenéři uváděli tyto kritéria, pro přijetí do přípravného plaveckého tréninku, dovedností ve vodě:

1. 25 m plavání bez dopomoci plaveckým způsobem dle vlastního výběru
2. pocit ve vodě
3. poloha ve vodě, koordinace pohybu, cit pro vodu
4. zvládnutí základních pohybů ve vodě (splývání, dýchání, potápění, skákání, plavání pod vodou, potopení hlavy, uší)
6. splývání (na bříše, na zádech)
7. libovolné zvládnutí vzdálenosti 10 m, 25 m
8. zvládnutí základů dvou nebo tří plaveckých způsobů

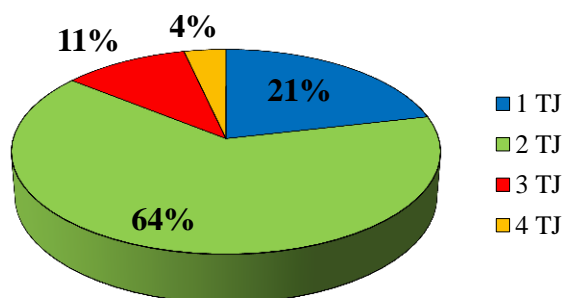
Kritéria pro přijetí do přípravného plaveckého tréninku, dovedností na suchu:

1. předklon, úklon, kroužení horních končetin
2. celkový pohyb při suché přípravě, úroveň motoriky, fyzická zdatnost

### 5.3 Trénink ve vodě

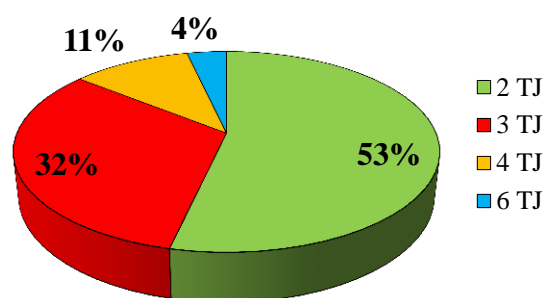
Následující grafy ukazují procentuální zastoupení počtu tréninkových jednotek v jednotlivých rocích přípravného plaveckého tréninku. Z grafu lze vyzorovat, že se počty tréninkových jednotek s tréninkovými roky zvyšují. Předpokládali jsme, že se tréninkové jednotky budou zvyšovat. Neočekávali jsme, že se v tréninkovém plánu objeví až 6 tréninkových jednotek týdně.

Počet tréninkových jednotek v 1. roce



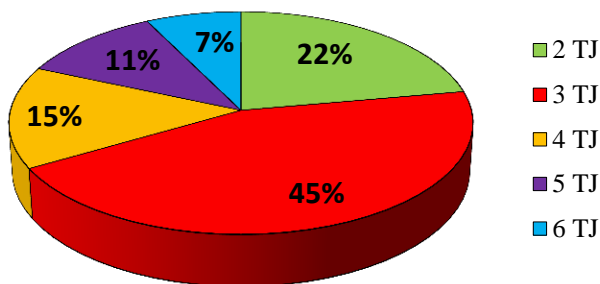
Obrázek č. 3 Počet TJ v 1. roce

Počet tréninkových jednotek ve 2. roce



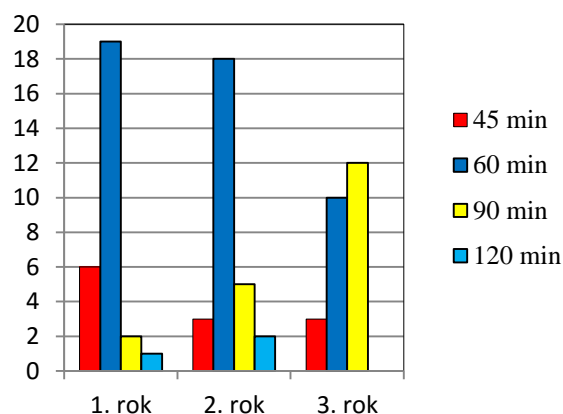
Obrázek č. 2 Počet TJ ve 2. roce

Počet tréninkových jednotek ve 3. roce



Obrázek č. 4 Počet TJ ve 3. roce

Délka tréninkových jednotek

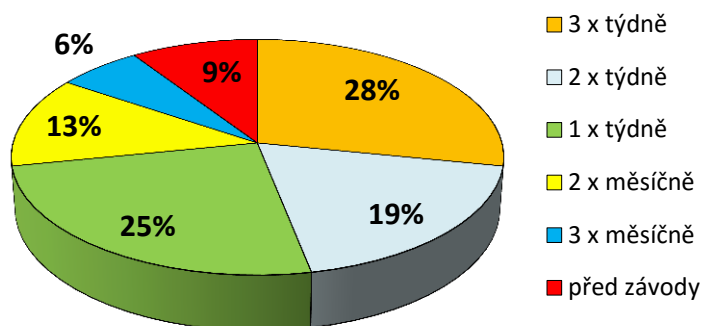


Obrázek č. 5 Délka TJ

Pouze 4 trenéři uvedli, že do tréninkových jednotek nezařazují zábavné hry ve vodě. Dalších 28 dotázaných trenérů odpovědělo, že zábavné hry zařazují do tréninkových jednotek. Většina trenérů zařazuje klasické hry, například „Mrazíka“, vodní pólo, vodní košíkovou, dále štafetové závody (s neobvyklým plaveckým způsobem, s využitím pomůcek), lovení předmětů (puky, kroužky), potápění a výdrže pod vodou, skoky do vody, splývání, skoky nebo záchranářské prvky. Někteří trenéři uvedli, že zábavné hry do tréninku zařazují pouze za odměnu.

Všichni trenéři odpověděli, že výuku startů a obrátek do tréninkových jednotek zařazují. V následujícím grafu je znázorněn počet zaměření tréninkových jednotek na obrátky a starty. Zjistili jsme, že 38 % plaveckých oddílů a klubů, kteří zodpověděli otázku, se zaměřuje na trénink obrátek a startů každou tréninkovou jednotku.

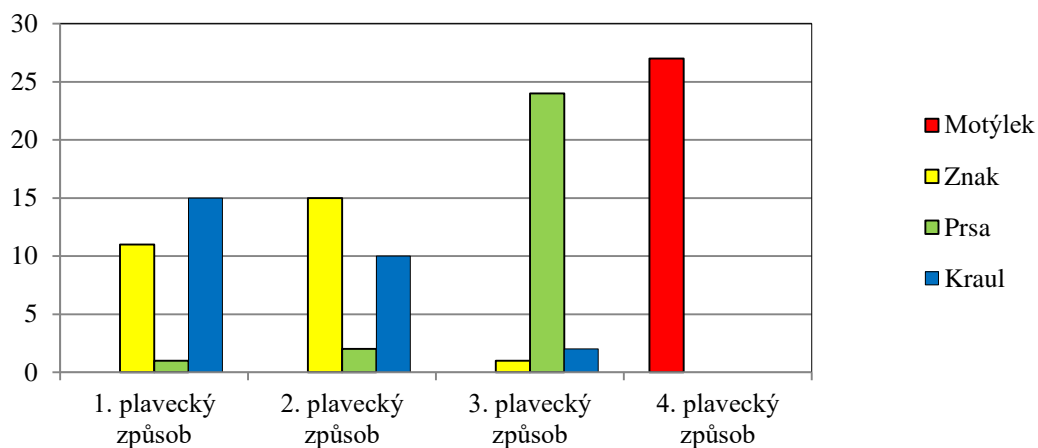
### Trénink obrátek a startů



Obrázek č. 6 Trénink obrátek a startů

Zjistili jsme, že trenéři učí jako 1. plavecký způsob kraul nebo znak a výuku plaveckého způsobu motýlek učí jako poslední. Plavecký způsob prsa trenéři učí nejvíce jako 3. plavecký způsob.

### Pořadí výuky plaveckých způsobů

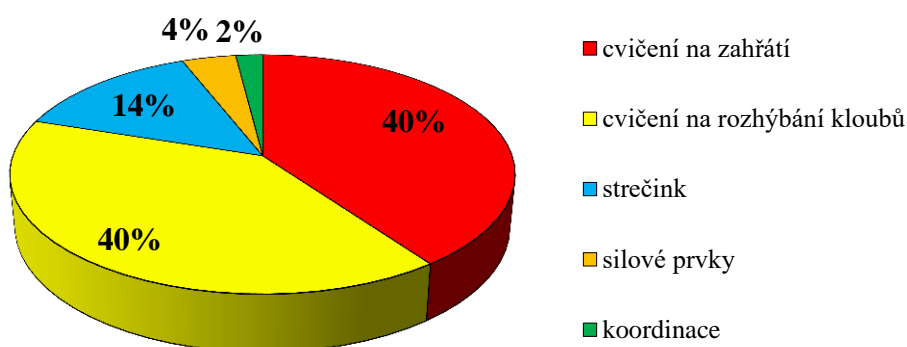


Obrázek č. 7 Pořadí výuky plaveckých způsobů



Rozcvičení před tréninkovou jednotkou ve vodě provádí 30 trenérů. Pouze dva trenéři z dotazovaných uvedli, že rozcvičení nemají. 46 % trenérů vede rozcvičení osobně, 27 % trenérů uvedlo, že rozcvičení vedou oni i děti, 17 % trenérů uvedlo, že z počátku rozcvičení vedou oni a po čase rozcvičení vede dítě samostatně nebo dle předem stanoveného plánu. 10 % trenérů uvedlo, že rozcvičení vede dítě samostatně. Cvičení na zahřátí a cvičení na rozhýbání kloubů má v rozcvičení stejné procentuální zastoupení. V následujícím grafu lze pozorovat obsah rozcvičení.

### Obsah rozcvičení



Obrázek č. 8 Obsah rozcvičení

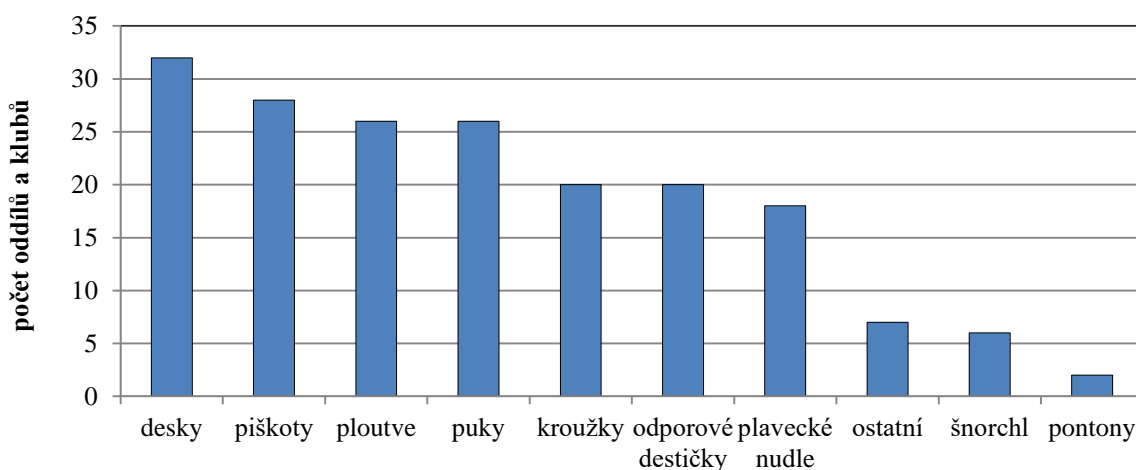
Většina trenérů odpovědělo, že zařazují protažení po tréninkové jednotce. Průměrná délka protažení je 9,1 minut. 12,5 % dotázaných trenérů protažení do tréninkové jednotky ve vodě nezařazují z důvodu využitelnosti bazénu a času.

Tabulka č. 8 Protažení po TJ

Protažení po TJ	Počet	Počet v %	Průměrný počet minut
Ano	28	87,5	9,1
Ne	4	12,5	-

V následujícím grafu je vyjádřeno využití jednotlivých pomůcek v plaveckém tréninku. Nejběžnější využívanou pomůckou jsou desky různého tvaru a velikosti a piškoty, které jsou snadno dostupné. Nepředpokládali jsme využití odporových destiček, u kterých jsme očekávali, že je trenéři nebudou využívat vůbec, což se nám nepotvrdilo. Někteří trenéři uvedli v dotazníku specifičtější pomůcky, například tyče k potápění, po kterých děti dle značek ručkují do hloubky, pingpongové míčky, mističky pro nácvik dýchání a bubláni), popruh na prsové nohy, gummy na nohy a odporové gummy.

### Využití pomůcek



Obrázek č. 9 Využití pomůcek

## 5.4 Trénink na suchu

Zjistili jsme, že 43,75 % oddílů nebo klubů mají trénink na suchu a 56,25 % trénink na suchu nemají. Všichni dotázaní trenéři, kteří nevedou trénink na suchu, uvedli na otázku, z jakého důvodu ho nevedou, dva důvody. První důvod byl ten, že pro trénink na suchu není vhodný prostor. Jako druhý důvod uvedli, že pro organizaci a vedení suchého tréninku nemají dostatek času, jelikož trenéři chodí do zaměstnání a trénují ve svém volném čase.

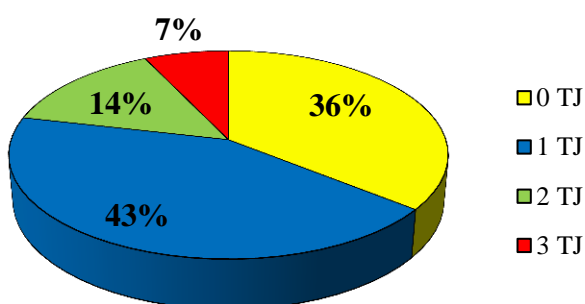
Tabulka č. 9 Trénink na suchu

Trénink na suchu	Počet	Počet v %
Ano, mají	14	43,75
Ne, nemají	18	56,25

### Počet tréninkových jednotek v 1., ve 2. a ve 3. roce přípravného tréninku

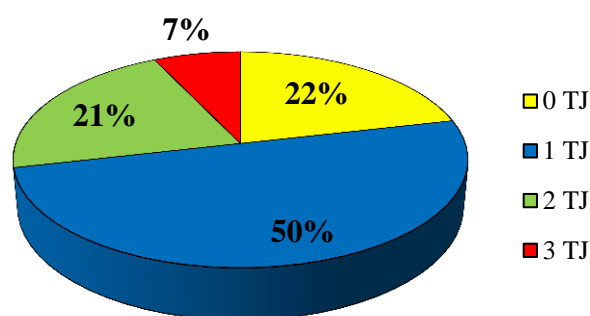
Následující grafy ukazují procentuální zastoupení počtu tréninkových jednotek v jednotlivých rocích přípravného plaveckého tréninku. Z grafu lze vypočítat, že se počty tréninkových jednotek s tréninkovými roky zvyšují. Očekávali jsme, že v každém roce přípravy bude alespoň jedna tréninková jednotka týdně na suchu, což se nepotvrdilo. 36 % oddílů a klubů v 1. roce přípravného tréninku a 22 % oddílů a klubů ve 2. roce přípravného tréninku tréninkovou jednotku na suchu nezařazuje.

Počet tréninkových jednotek v 1. roce



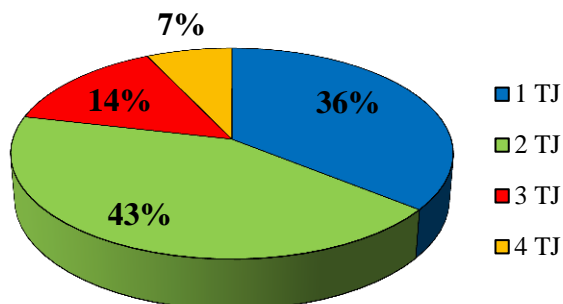
Obrázek č. 10 Počet TJ v 1. roce

Počet tréninkových jednotek ve 2. roce



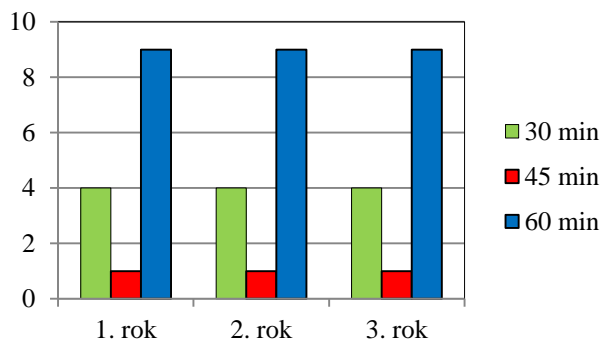
Obrázek č. 11 Počet TJ ve 2. roce

Počet tréninkových jednotek ve 3. roce



Obrázek č. 12 Počet TJ ve 3. roce

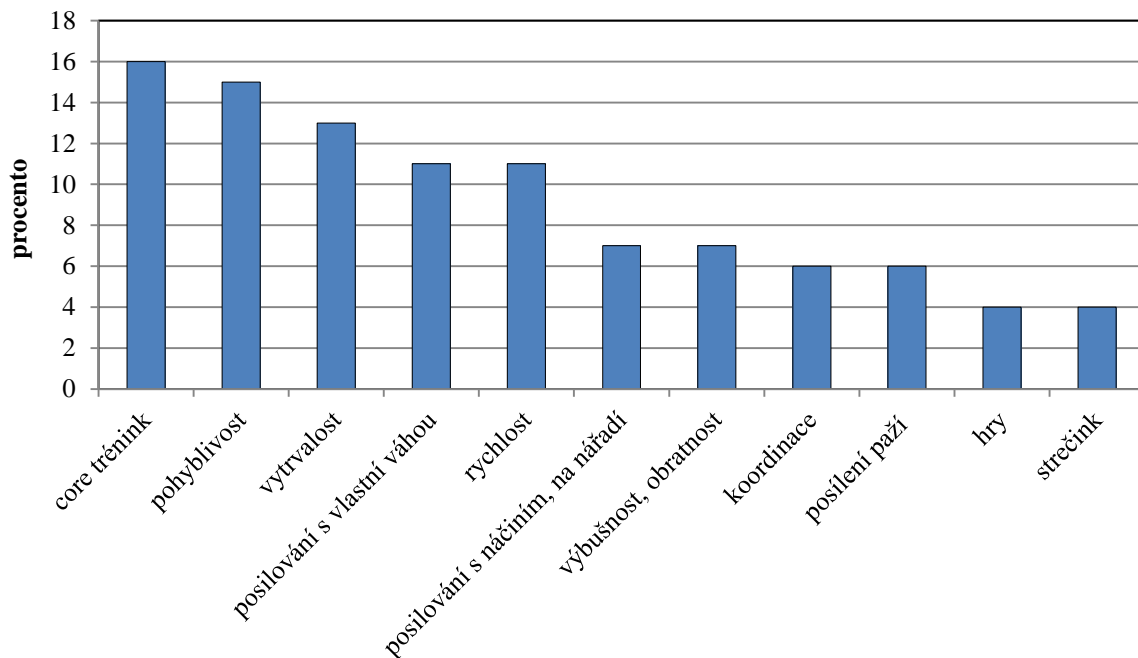
Délka tréninkových jednotek



Obrázek č. 13 Délka TJ

Zjistili jsme, že většina oddílů obsah tréninku na suchu zaměřuje na core trénink, pohyblivost a vytrvalost. Posilování s vlastní vahou a hry do tréninku často nezařazují.

Obsah tréninku



Obrázek č. 14 Obsah tréninku

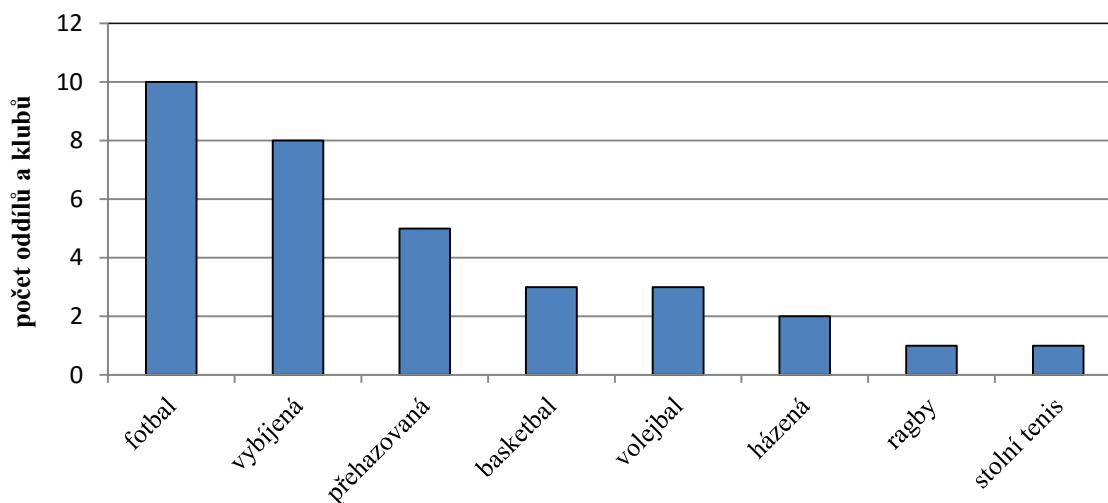
Dle výsledků je zřejmé, že většina plaveckých oddílů a klubů do tréninku na suchu zařazuje i cvičení pro rozvoj kloubní pohyblivosti. To potvrzuje i 78,57 % trenérů, kteří na otázku zda do tréninku zařazují tato cvičení, odpověděli kladně. 21,43 % cvičení pro rozvoj kloubní pohyblivosti nezařazují vůbec.

Tabulka č. 10 Kloubní pohyblivost

Kloubní pohyblivost	Počet	Počet v %
Ano	11	78,57
Ne	3	21,43

Sportovní hry do tréninku zařazují všichni oslovení trenéři. V následujícím grafu lze pozorovat zastoupení sportovních her při tréninku na suchu. Největší převahu měl překvapivě fotbal, který uvedlo 10 ze 14 trenérů.

Zařazení sportovních her



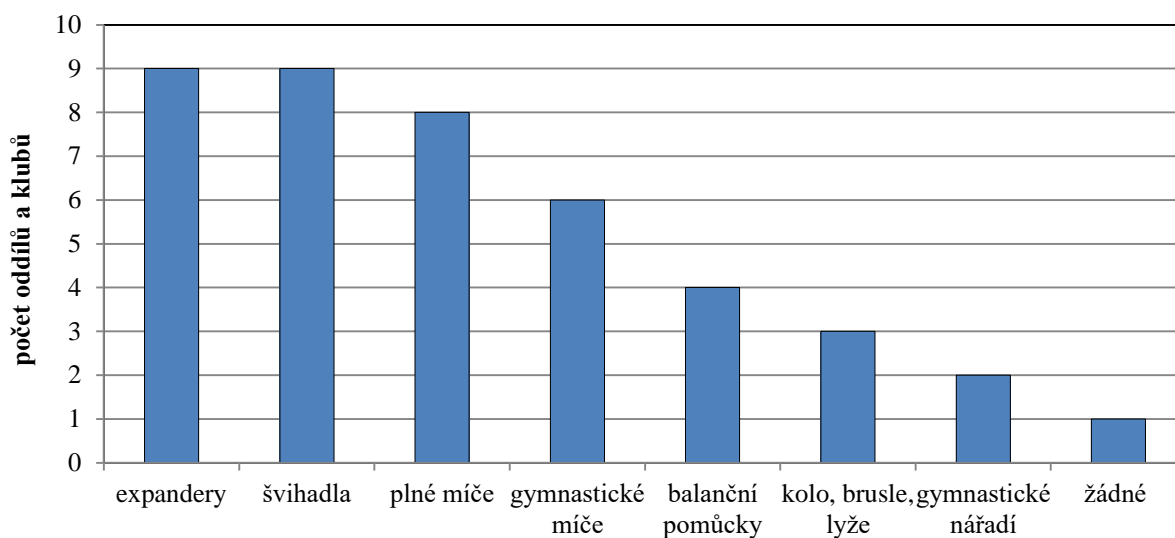
Obrázek č. 15 Zařazení sportovních her

Většina trenérů, kteří vedou trénink na suchu, uvedlo, že v létě využívají přírodu, venkovní hřiště nebo park. V zimním období trénink na suchu probíhá

v tělocvičnách, v prostorách bazénu nebo v posilovnách. Dva trenéři uvedli, že trénink na suchu probíhá po celý rok v tělocvičně.

V následujícím grafu lze sledovat zastoupení využití jednotlivých pomůcek. Zjistili jsme, že nejvíce využívanými pomůckami jsou expandery, švihadla a plné míče.

### Druhy pomůcek



Obrázek č. 16 Druhy pomůcek

## 5.5 Doplnková činnost

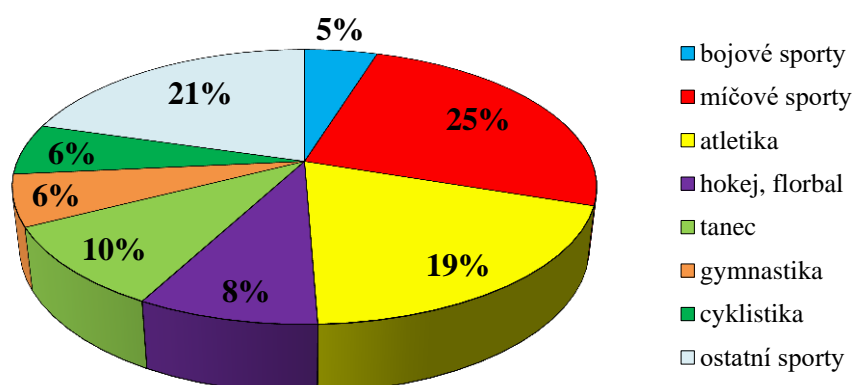
Na otázku zda v plaveckém oddílu nebo klubu trenéři vedou pedagogickou dokumentaci, odpovědělo kladně 50 % dotázaných trenérů. 34 % trenérů pedagogickou dokumentaci nevede. 16 % dotázaných na otázku neodpovědělo. Domníváme se, že trenéři neodpověděli ze dvou důvodů. Je možné, že otázku přehlédli nebo že neporozuměli termínu pedagogická dokumentace a nevěděli, co je otázkou myšleno.

Co se týká sledování uplavaných metrů za tréninkovou jednotku a sledování výkonnosti, nejsou zde patrné velké rozdíly. Počet uplavaných metrů sleduje 91 % trenérů, výkonnost sleduje 94 % dotázaných trenérů.

Dle výsledků 27 trenérů odpovědělo, že organizují soustředění, 5 trenérů odpovědělo, že soustředění neorganizují. Každé soustředění je organizované mimo místo bydliště.

Z následujícího grafu lze vyčíst zastoupení sportů, které ještě děti provozují mimo plavání. Zjistili jsme, že 63 % dětí se věnuje individuálnímu sportu, 37 % se věnuje kolektivnímu sportu.

#### Sport ve volném čase



Obrázek č. 17 Sport ve volném čase

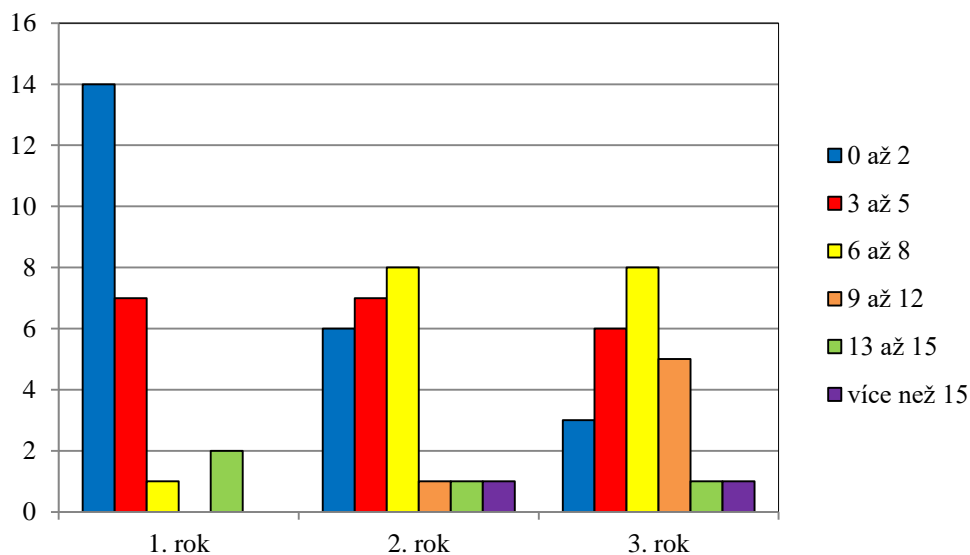
V následující tabulce lze sledovat nejčastější využívané prostředky k motivaci dětí. Nejvíce trenérů využívá pochvalu a různé hry nebo štafety v průběhu nebo na konci tréninkové jednotky.

Tabulka č. 11 Prostředky k motivaci

Prostředky k motivaci	Počet v %
Pochvala	31
Hry, štafety	22
Materiální odměna	17
Libovolná aktivita během tréninku	12
Zdůvodnění prováděné činnosti	8
Pochvala rodičům	3
Zhodnocení výsledků	3
Aktivita mimo plavecký bazén	2
Postup do lepší skupiny	2

Následující graf znázorňuje účast na plaveckých závodech. Zjistili jsme, že mladí plavci se závodů účastní dostatečně. Pouze jeden plavecký oddíl nebo klub odpověděl, že se děti neúčastní závodů vůbec.

Účast na plaveckých závodech



Obrázek č. 18 Účast na plaveckých závodech



## 6 Diskuse

Určitým problémem se při zpracování výsledků v oblasti hodnocení osobnosti trenéra ukázalo vzdělání. Většina trenérů má licenci Trenér III. třídy. Předpokládali jsme, že se ve výzkumném souboru nebudou vyskytovat trenéři s kvalifikací I. nebo II. třídy. Toto tvrzení se nám víceméně potvrdilo. Trenérů s těmito kvalifikacemi bylo pouze 8. Trenéři mají z velké části vzdělání jiného než sportovního nebo pedagogického směru. Domníváme se, že to může být způsobeno tím, že hodně trenérů jsou například vlastní rodiče trénujících dětí. Dále se domníváme, že trenéři s vyšší dosaženou kvalifikací působí spíše v základním nebo specializovaném tréninku. Potvrdilo se, že většina trenérů je ženského pohlaví. Nejvíce žen je ve věku 31 - 50 let. Předpokládali jsme, že všichni trenéři budou mít osobní zkušenost se sportovním tréninkem a soutěžením. Tento předpoklad se nepotvrdil. 22 trenérů uvedlo, že se dříve věnovali plavání. Tři trenéři uvedli, že se dříve žádnému sportu nevěnovali. Domníváme se, že do tohoto počtu by mohli být zařazeni právě například rodiče dětí.

Domnívali jsme se, že většina trenérů bude s prostorem, který mají k dispozici pro trénink spíše nespokojena. Ukázalo se, že je to naopak. Většina trenérů odpověděla, že jsou s prostorem spokojena a že v něm můžou kontrolovat techniku plavání. K dispozici mají většinou bazén, který je 25 m dlouhý, výjimečně 50 m bazén nebo obojí. Trenéři, kteří uvedli, že jsou s prostorem nespokojeni, zmínili několik řešení, která by pomohla nepříjemnou situaci změnit, jsou však vázána na spolupráci s provozovatelem bazénu nebo organizačně závislé na městu a jiných subjektech. Často se jednalo o vyloučení veřejnosti z tréninku nebo přidání počtu drah.

Počet dětí na jednoho trenéra by měl odpovídat normě tak, aby byla zajištěna především bezpečnost při tréninku. Počet dětí by měl být tedy upraven k počtu trenérů. V plaveckých oddílech a klubech v Čechách je často počet dětí vyšší než odpovídá normě pro bezpečnost, nejde však jen o ni, ale o soustředěnou, individualizovanou péči při rozvoji plaveckých technik. Průměrný počet dětí na jednoho trenéra odpovídá 11 dětem.

V plaveckých oddílech a klubech, které jsou součástí výzkumného souboru, probíhá spíše nábor než výběr. Děti jsou přijímané do oddílu nebo klubu na základě věku a úrovně dovedností. Starší dítě je vždy přijato a dle jeho úrovně plaveckých dovedností zařazeno do tréninkové skupiny. Někteří trenéři uvedli přesně dané dovednosti, na jejichž základě je dítě přijato do oddílu, ale to byli pouze výjimky.

Zjistili jsme, že 50 % dotázaných trenérů vede pedagogickou dokumentaci a 34 % trenérů ji nevede. 16 % trenérů na otázku neodpovědělo. Domníváme se, že ze dvou důvodů. Otázku mohli přehlédnout, nebo nevěděli, co termín pedagogická dokumentace znamená. Někteří autoři plavecké literatury uvádějí, že v prvním a druhém roce, což odpovídá věku 7 a 9 nebo 10 let, uplavané metry a jiné parametry tréninku nesledují.

Většina trenérů uvedla, že pro děti organizují ve většině případů letní a občas i zimní soustředění většinou v délce 5 až 7 dnů. Soustředění se nekoná v místě bydliště. V literatuře se uvádí, že by děti měli absolvovat alespoň jedno týdenní soustředění ročně, zpravidla letní soustředění.

Velmi důležitou součástí tréninku je motivace dětí, na kterou má vliv především trenér a z části také rodiče dětí. Často záleží právě na motivaci, zda se dítě i v pozdějším věku bude věnovat plavání, nebo dojde k předčasnému ukončení sportovní plavecké kariéry. Většina trenérů děti motivuje nejvíce pochvalou, dále zařazením různých her a štafet do tréninku, materiální odměnou nebo libovolnou aktivitou během tréninku. Literatura uvádí, že by děti měly vědět, jakou činnost provádějí a proč ji provádějí. Vysvětlení a zdůvodnění používá 8 % dotázaných trenérů. Domníváme se, že se děti v přípravném tréninku v Čechách účastní plaveckých závodů v příliš velkém množství. Někteří trenéři uvedli, že se mladí plavci ve třetím roce tréninku účastní více než patnácti závodů ročně. Metoda LTAD například popisuje, že by se děti měly začít účastnit závodů až ve druhé etapě plavecké kariéry, která trvá do 11. roku dívek a 12. roku chlapců.

Hlavní oblastí výzkumu byl režim a obsah tréninku ve vodě a na suchu. Zjistili jsme, že počet tréninkových jednotek se s přibývajícími roky postupně zvyšuje jak v tréninku ve vodě, tak v suchém tréninku, to bylo jedním z předpokladů. V prvním a druhém roce přípravného plaveckého tréninku nejvíce trenérů odpovědělo, že mají 2 tréninkové jednotky týdně v délce 60 minut, to se shoduje s počtem a s délkou

tréninkových jednotek s literaturou. Ve třetím roce uvedli, že mají spíše tři tréninkové jednotky v délce až 90 minut. Literatura uvádí 2 až 3 tréninkové jednotky v délce 60 minut. Předpokládali jsme, že počet tréninkových jednotek nedosáhne počtu pěti týdně. Ukázalo se, že ve třetím roce přípravného tréninku 11 % oddílů a klubů má 5 tréninkových jednotek týdně. 6 tréninkových jednotek týdně má již ve druhém roce tréninku 4 % oddílů a klubů a ve třetím roce tréninku až 7 %. Očekávali jsme, že většina trenérů bude zařazovat alespoň jednu tréninkovou jednotku týdně na suchu, což se nepotvrdilo. V 1. roce tréninku uvedlo 36 % trenérů, že neorganizují trénink na suchu, ve 2. roce tréninku tuto skutečnost uvedlo 22 %. V tréninku na suchu uvedla většina trenérů více tréninkových jednotek a vyšší délku než uvádí plavecká literatura. V prvním a druhém roce je počet a délka tréninkových jednotek shodná s uváděnými počty, ve třetím roce trenéři uvedli až čtyři tréninkové jednotky týdně v délce 60 min.

Zjistili jsme, že každý z trenérů do tréninku nácvik obrátek a startů zařazuje, někdo více, někdo méně. Trenéři učí jako první plavecký způsob kraul nebo znak, jako třetí způsob učí prsa a každý z trenérů učí plavecký způsob motýlek jako čtvrtý plavecký způsob. Rozcvičení před tréninkovou jednotkou, které literatura uvádí jako nezbytné, zařazuje do tréninku většina oddílů a klubů. Protahování po tréninkové jednotce je často krátké nebo není realizované vůbec z důvodu využitelnosti bazénu a nedostatku času.

Trenéři uvedli širokou škálu využívaných pomůcek, jak v tréninku ve vodě, tak na suchu. Mimo předpokládané a často využívané klasické pomůcky často využívají i pomůcky moderní a neobvyklé. Klasické pomůcky využívají různým způsobem při hrách nebo při nácviku různých technických cvičeních. Potvrdilo se, že většina plaveckých oddílů a klubů nejvíce využívá různé druhy desek.

Výsledky práce jsou závislé na pravdivosti a úplnosti vyplněných dotazníků trenéry. Objektivnější by bylo posouzení úrovně přípravného tréninku prostřednictvím nezávislých expertů.

## 7 Závěr

Z výsledků dotazníkového šetření usuzujeme na úroveň přípravného plaveckého tréninku v plaveckých oddílech a klubech v Čechách. Zjistili jsme informace týkající se několika oblastí přípravného tréninku. Mezi zkoumané oblasti jsme zařadili osobnost trenéra, organizaci tréninku, trénink ve vodě, trénink na suchu a doplňkovou činnost. Zjistili jsme, že v porovnání s odbornou literaturou věnující se přípravnému plaveckému tréninku se činnost, obsah a režim tréninku v plaveckých oddílech a klubech zásadně neliší.

Z otázek, které jsme si stanovili, se tři otázky zcela nepotvrdily, další otázky se potvrdily pouze z části. Otázky, které se nepotvrdily, se týkaly osobní zkušenosti trenérů se sportovním tréninkem a soutěžením, podmínek a prostoru pro realizaci plaveckého tréninku a počtu tréninkových jednotek na suchu. Někteří trenéři nemají žádné zkušenosti se sportovním tréninkem a soutěžením a s prostorem pro trénink jsou spíše spokojeni. Některé plavecké oddíly a kluby v prvním a ve druhém roce nevedou trénink na suchu. Dále se potvrdilo, že většina trenérů je ženského pohlaví, a že se ve výzkumném souboru vyskytovali trenéři s licenci Trenér I. a II. třídy jen v menšině. Potvrdilo se, že děti jsou přijímané téměř vždy podle náboru. Počet tréninkových jednotek týdně se dle našich zjištění postupně navyšuje, ale konkrétní předpokládaný počet se nepotvrdil. Očekávali jsme nižší počet tréninkových jednotek týdně.

Práce shrnuje informace přípravného plaveckého tréninku v plaveckých oddílech a klubech v Čechách. Informace by mohli využít trenéři přípravných tréninků, aby se dozvěděli, jaká je situace přípravného tréninku v Čechách, co je nutné zlepšit, v čem jsou rezervy, nebo co je naopak na dobré úrovni. Na tuto práci by se dalo navázat podrobnějším výzkumem určených plaveckých oddílů a klubů v konkrétní oblasti.

## Seznam použité literatury

BROOKS, M. *Developing Swimmers*. Champaign, IL: Human Kinetics, 2011. ISBN 978-0-7360-8935-7.

BRTNÍK, T. *LTAD ve sportovním plavání s výhradami*. Tělesná výchova a sport mládeže, 2012, roč. 78, č. 1, s. 30 - 35.

ČECHOVSKÁ, I. *Proměny plavecké sportovní kariéry*. Tělesná výchova a sport mládeže, 2005, roč. 71, č. 2, s. 9 - 14.

ČECHOVSKÁ, I. *Přípravný plavecký trénink*. Tělesná výchova a sport mládeže, 2005, roč. 71, č. 2, s. 15 - 20.

DOVALIL, J. a kol. *Výkon a trénink ve sportu*. 3. vyd. Praha: Olympia, 2009. ISBN 978-80-7376-130-1.

FELGROVÁ, I. *Trénink mladého plavce na suchu*. Tělesná výchova a sport mládeže, 2005, roč. 71, č. 3, s. 24 - 32.

HANNULA, D., THORNTON, N. *The Swim Coaching Bible, Volume II*. Champaign, IL: Human Kinetics, 2012. ISBN 978-0-7360-9408-5.

KUČERA, M., KOLÁŘ, P., DYLEVSKÝ, I. *Dítě, sport a zdraví*. Praha: Galén, 2011. ISBN 978-80-7262-712-7.

LANG, M., LIGHT, R. *Interpreting and Implementing the Long Term Athlete Development Model: English Swimming Coaches' Views on the (Swimming) LTAD in Practice*. International Journal of Sports Science & Coaching, 2010, roč. 5, č. 3, s. 389 - 402.

LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*. 2. aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1284-9.

LEBLANC, J., DICKSON, L. *Straight Talk About Children And Sport: Advice For Parents, Coaches, And Teachers*. Gloucester, Ontario: Coaching Association of Canada, 1996. ISBN 0-920678-78-5.

- MAGLISCHO, E. W. *Swimming Fastest*. Champaign, IL: Human Kinetics, 2003. ISBN 0-7360-3180-4.
- MCLEOD, I. *Swimming Anatomy*. Champaign, IL: Human Kinetics, 2010. ISBN 978-0-7360-7571-8.
- NALEZENÝ, J. *Hana Netrefová - Černá, 1984 - 2002*. Praha: Ministerstvo vnitra, odbor sportu, 2006.
- PELIKÁN, J. *Základy empirického výzkumu pedagogických jevů*. Praha: Karolinum, 2007. ISBN 978-80-7184-569-0.
- PERIČ, T. *Sportovní příprava dětí*. 2. dopl. vyd. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-2643-4.
- PUNCH, K. F. *Základy kvantitativního šetření*. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-381-9.
- RADFORD, K., RICHARD, M., MOSS, A. a kol. *Long Term Athlete Development Strategy*. Ottawa: Swimming Canada, 2008. ISBN 978-0-9809299-0-4.
- RICHARDS, R. *Swimmer Development Model*. World Swimming Coaches Association Newsletter, 2015, č. 2, s. 3 - 12.
- SCOTT, R., SCOTT, R. *Science of Swimming Faster*. Champaign, IL: Human Kinetics, 2015. ISBN 978-0-7360-9571-6.
- STOŽICKÝ, F., SÝKORA, J. a kol. *Základy dětského lékařství*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 2015. ISBN 978-80-246-2997-1.

## **Přílohy**

### **Příloha č. 1: Dotazník o přípravném plaveckém tréninku**

**1) Kraj, ve kterém jako trenér působíte:**

**2) Pohlaví:**

- muž
- žena

**3) Věk:**

- méně než 20
- 20 - 30 let
- 31 - 50 let
- 51 - 60 let
- více než 60 let

**4) Trenérská licence:**

- bez trenérské licence
- trenér III. třídy
- trenér II. třídy
- trenér I. třídy

**5) Jak dlouho působíte jako trenér plavání (délka praxe):**

**6) Sport, kterému jste se dříve závodně věnoval/a:**

- závodně jsem žádný sport nedělal/a
- plavání
- jiný sport, napište který:

**7) Dosažené vzdělání:**

- zaměřené na tělesnou výchovu a sport (například Fakulta tělesné výchovy a sportu, Fakulta sportovních studií, Fakulta tělesné kultury, Vysoká škola tělesné výchovy a sportu Palestra)
- pedagogické (VŠ, SŠ)
- jiná střední nebo vysoká škola, napište která:

**8) Jaké jsou rozměry bazénu, který máte k dispozici pro trénink?**

**9) Pokud trénujete v 25 m bazénu, kolik drah máte k dispozici?**

**10) Jste spokojeni s prostorem, který máte k dispozici pro trénink?**

- ano
- ne

**11) Můžete v prostoru, který máte k dispozici dobře kontrolovat techniku plavání?**

- ano
- ne

**12) Pokud nejste s prostorem pro trénink spokojený/á a mohla byste ho změnit, co by se zlepšilo? (například organizace, obsah tréninku)**

**13) Jsou děti rozdělené do skupin?**

- ne
- ano, napište počet skupin:

**14) Jaký je počet dětí ve skupině na jednoho trenéra?**

**15) Podle jakých kritérií probíhá nábor do přípravného tréninku?**

- podle věku
- podle dovedností ve vodě, rozepište prosím:
- podle dovedností na suchu, rozepište prosím:
- jiné kritérium, napište které:



**16) V jakém věku vstupují děti do přípravného tréninku? Pokud se přihlásí do přípravného tréninku starší dítě, přijmete ho? Do jaké skupiny ho zařadíte a podle jakého kritéria?**

**17) Jaký je počet tréninkových jednotek týdně ve vodě a jak dlouho trvá jedna tréninková jednotka?**

- v prvním roce plaveckého přípravného tréninku:
- ve druhém roce plaveckého přípravného tréninku:
- ve třetím roce plaveckého přípravného tréninku:
- jiná možnost:

**18) Absolvují děti trénink na suchu?**

- ano
- ne, napište z jakého důvodu:

**19) Jaký je počet tréninkových jednotek týdně na suchu a jak dlouho trvá jedna tréninková jednotka?**

- v prvním roce plaveckého přípravného tréninku:
- ve druhém roce plaveckého přípravného tréninku:
- ve třetím roce plaveckého přípravného tréninku:
- jiná možnost:

**20) Jaké pomůcky využíváte při tréninku na suchu?**

**21) Kde probíhá trénink na suchu (rozdělte podle ročního období)?**

**22) Na co se v tréninku na suchu především zaměřujete?**

**23) Zařazujete do tréninku soutěže a závodivé hry?**

- ne
- ano, napište které:

**24) Zaměřujete se na cvičení rozvíjející kloubní pohyblivost?**

- ne
- ano

**25) Zařazujete do tréninku sportovní hry (například hry s míčem)?**

- ne
- ano, napište které:

**26) Vedete o tréninku pedagogickou dokumentaci?**

- ne, zdůvodněte:
- ano

**27) Sledujete počet naplavaných metrů za tréninkovou jednotku?**

- ne
- ano

**28) Sledujete výkonnost plavců (například časy v kontrolních motivech)?**

- ne
- ano

**29) Mají děti možnost absolvovat soustředění?**

- nemají
- mohou se účastnit letního soustředění, napište v jaké délce trvání:
- mohou se účastnit zimního soustředění, napište v jaké délce trvání:

**30) Odjíždíte na soustředění z místa bydliště?**

- ano (pouze na letní, pouze na zimní, na oboje):
- ne

**31) Účastní se děti plaveckých závodů, kolikrát do roka, napište kterých:**

- v prvním roce plaveckého přípravného tréninku:
- ve druhém roce plaveckého přípravného tréninku:
- ve třetím roce plaveckého přípravného tréninku:
- jiná možnost:

**32) Jakému dalšímu sportu se děti věnují ve volném čase?**

**33) Jaké využíváte prostředky k motivaci dětí? Například hry a soutěžení během tréninku, pochvalu, zdůvodnění prováděné činnosti, odměny (libovolná aktivita během tréninku, materiální odměna atd.)**

- napište které:

**34) Mají děti před plaveckým tréninkem rozcvičení na suchu?**

- ne
- ano

**35) Kdo vede rozcvičení?**

- trenér
- dítě

**36) Co obsahuje rozcvičení (například mobilizační cvičení na rozhýbání kloubů ramenních, hlezenních, cviky na zahřátí - kliky, dřepy, poskoky)?**

**37) Zaměřujete se v tréninku i na výuku startovních skoků a obrátek?**

- ne
- ano, napište jak často:

**38) Probíhá po tréninku protažení?**

- ne
- ano, napište kolik minut:

**39) Zařazujete do tréninku zábavné hry ve vodě?**

- ne
- ano, napište které:

**40) V jakém pořadí učíte plavecké způsoby?**

- v prvním roce plaveckého přípravného tréninku:
- ve druhém roce plaveckého přípravného tréninku:
- ve třetím roce plaveckého přípravného tréninku:
- jiná možnost:

**41) Využíváte při tréninku plavecké pomůcky (například desky, plavecké nudle, odporové destičky (packy), ploutve, piškoty, kroužky, puky)?**

- ne
- ano, napište které: