

PRVKY ATLETICKEJ PRÍPRAVY AKO SÚČASŤ PLAVECKÉHO TRÉNINGU

Ivan JANKO

Katedra telesnej výchovy a športu FZKI SPU Nitre, Slovenská republika

Kľúčové slová: všestrannosť, špecializácia, dynamika, plávanie

ÚVOD

Vrodené dispozície človeka priamo, alebo nepriamo determinujú životnú (športovú) orientáciu každého jednotlivca. Niektoré potencionálne predpoklady do veľkej miery vymedzujú mantinely jeho možností, čiže môžu limitovať aj jeho športovú výkonnosť. Všeobecná a špeciálna príprava do určitej miery upravuje tieto vrodené dispozície.

CIELE

- I. Naším cieľom bolo overiť jednu z metód sledovania vývoja plaveckej výkonnosti pretekárov.
- II. Chceli sme overiť vplyv všeobecnej fyzickej pripravenosti na celkovú výkonnosť pretekárov, a to tak na krátkych, ako aj na vytrvalostných tratiach.

HYPOTÉZA

Domnievame sa, že podobne ako v iných športových disciplínach aj v plávaní platí, že fyzická pripravenosť pretekárov je rozvíjaná nielen špeciálnym tréningom vo vode, ale aj prípravnými cvičeniami na suchu.

METODIKA

Pri zisťovaní úrovne rozvoja pohybových schopností a fyzickej výkonnosti sme používali štandardizované testy:

- hod plnou loptou (2 kg),
- skok do diaľky z miesta znožmo,
- zhyby nadhmatom na hrazde
- ľah – sed za 2 minút,
- 12 minútový beh.

Túto batériu testov používame od roku 1978, ako súčasť dlhodobého sledovania všestrannej pripravenosti pretekárov. Z testovacej batérie sme osobitnú pozornosť venovali disciplíne skok do diaľky z miesta znožmo a hodu plnou loptou.

Na sledovanie zmien špeciálnej plaveckej výkonnosti sme tiež použili štandardizované testy:

- 3 x 25 m najsilnejším plavec kým spôsobom, s výpočtom priemerného času na 25 m.
- 4 x 50 m tým istým spôsobom s intervalom štartu 10 s, keď počas prvých 5 sekúnd sa merala pulzová frekvencia. Pri vyhodnotení testu sme zaznamenávali najmä priemerný čas na 50 m.
- 800 m kraul na sledovanie vývoja vytrvalostných parametrov.

Uvedené testovanie uskutočňujeme štvrťročne, ako súčasť bežného hodnotenia pretekárov. Test špeciálnej fyzickej pripravenosti (3 x 25 m a 4 x 50 m) používame jedenkrát mesačne. Počas celého tréningového roka orientujeme tréningový proces tak, aby sme zlepšili úroveň pripravenosti pretekárov vo všetkých sledovaných ukazovateľoch. Súčasťou RTC (najmä

však jeho úvodných troch mesiacov) sú aj prvky atletickej prípravy (BROŽÁNI, 1996, ČILLÍK, 1996).

Pre túto prácu uvádzame výsledky merania dvoch pretekárov. Prvý z nich „A“ bol orientovaný skôr na krátke trate a „B“ bol orientovaný na vytrvalostné disciplíny. Títo plavci dosahovali počas celého sledovaného obdobia najhodnotnejšie výkony, ktoré sme zaznamenávali a porovnávali pomocou bežných medzinárodných bodovacích tabuliek. Ako sledované obdobie sme si zvolili roky 2004 – 06.

VÝSLEDKY

Pri zisťovaní stavu všeobecnej pripravenosti, keď hod plnou loptou sme merali v metroch a skok do diaľky z miesta v centimetroch, sme sa dopracovali k nasledovným výsledkom:

Dynamika zmien vo vybraných testoch všeobecnej výkonnosti:

Rok - pretekári		1. meranie		2. meranie		3. meranie	
		hod plnou loptou	skok z miesta	hod plnou loptou	skok z miesta	hod plnou loptou	skok z miesta
2004	A	14,45	235	14,89	240	15,00	241
	B	11,85	211	11,67	221	12,21	222
2005	A	14,90	249	15,30	251	15,40	251
	B	12,11	221	12,35	225	12,41	226
2006	A	16,20	253	16,55	256	16,80	258
	B	12,45	225	12,48	228	12,51	231

Tabuľka 1

Vyhodnotenie zmien všeobecnej výkonnosti v percentách

Rok – Pretekári		hod plnou loptou	skok z miesta znožmo
2004	A	3,67%	2,09%
	B	3,03%	4,53%
2005	A	3,25%	0,80%
	B	2,42%	2,22%
2006	A	3,58%	1,40%
	B	0,48%	2,60%
Celkom	A	13,99%	8,92%
	B	5,53%	8,66%

Tabuľka 2

Dynamika zmien špeciálnej plaveckej výkonnosti

Rok - pretekári		1. meranie		2. meranie		3. meranie	
		priemerný čas na 25 m	priemerný čas na 50 m	priemerný čas na 25 m	priemerný čas na 50 m	priemerný čas na 25 m	priemerný čas na 50 m
2004	A	13,85	27,36	13,55	27,28	13,25	27,00
	B	13,99	27,85	13,85	27,45	13,45	27,21
2005	A	13,00	27,22	12,60	26,99	12,05	26,89
	B	13,21	27,20	13,00	27,00	12,75	26,99
2006	A	11,85	26,98	11,77	26,68	10,88	26,45
	B	11,95	26,77	11,88	26,61	11,05	26,35

Tabuľka 3

Vyhodnotenie zmien špeciálnej plaveckej výkonnosti v percentách

Rok - pretekári		priemerný čas na 25 m	priemerný čas na 50 m
2004	A	3,40%	1,12%
	B	3,86%	2,30%
2005	A	7,74%	1,14%
	B	3,49%	0,78%
2006	A	8,19%	1,97%
	B	3,77%	1,57%
Celkom	A	21,45%	3,33%
	B	21,11%	5,39%

Tabuľka 4



Obrázok 1

ZÁVERY

1. Pravidelné testovania všeobecnej pohybovej výkonnosti na suchu, ako aj špeciálnej výkonnosti vo vode v dostatočnej miere dokázali, že výkonnosť pretekára „A“, ktorý bol orientovaný najmä na krátke trate, rastie porovnateľným tempom, ako rastie jeho dynamická sila horných a dolných končatín.
2. U plavca, ktorý je orientovaný na dlhšie trate bola situácia zložitejšia. Každá dlhšia trať je vlastne zložená z niekoľkých 100 metrových úsekov. Aj pretekár orientovaný na 800 – 1500 metrov, ktorý je schopný plávať 100 m na vyššej úrovni, ako jeho súper pri dobrom vytrvalostnom tréningu s veľkou pravdepodobnosťou uspeje aj na svojej špeciálnej trati.

Tejto téze bol podrobený aj celý tréningový proces. Objem a intenzita vykonanej práce oboch sledovaných pretekárov na suchu bola približne rovnaká. Rozdiel bol hlavne v objeme a intenzite špeciálneho tréningu vo vode.

Ukazuje sa, že názory COUSULIMANA (1977) o limitujúcom faktore dynamiky dolných končatín pri výbere dĺžky pretekárskej disciplíny, bol správny. Výška vertikálneho výskoku, ako aj dĺžka nami sledovaného horizontálneho skoku je vo veľkej miere geneticky limitovaná a bez špeciálneho tréningu sa len ťažko ovplyvňuje. Toto tvrdenie zrejme platí aj napriek tomu, že v našom prípade práve pretekár B dosiahol počas sledovaného obdobia väčší progres v tejto disciplíne.

Samozrejme berieme do úvahy aj fakt, že celkovú výkonnosťnú úroveň testovaných pretekárov počas sledovaných troch rokov ovplyvňovalo množstvo faktorov, ktoré na tomto mieste z priestorových dôvodov nemôžeme spomínať.

LITERATÚRA

BROŽÁNI, J.: (1996). Behy. In.: Teória a didaktika atletiky. Vysokoškolské skriptá, Pedagogická fakulta, VŠPg, Nitra 1996, s. 112. – 128.

ČILLÍK, I. – ROŠKOVÁ, M.: (1996). Technika a didaktika atletických disciplín. Vysokoškolské skriptá. Banská Bystrica: FHV UMB, 1996. 111 s.

COUNSILMAN, J. E.: (1977) Competitive swimming manual for coaches and swimmers. Indiana: Inc.Bloomington 1977 s. 11. – 75.

SUMMARY

Use of track and field itenes in swimming training

This article deals with an athletic preparation of swimmers in training process. The model of preparing swimmers for the competition is organised to reach the best in specific discipline. The author considers with development of specific swimming performance and also with physical abilities. He would like to focus on general and specific preparatio according the results he reached in his tests.