

**Psychologie tréninkových sérií a tréninků – využití fyzického tréninku
k rozvoji mentálních dovedností (a mentálních dovedností k rozvoji lepšího
fyzického tréninku schopností!)**

Wayne Goldsmith

**Úspěch závodního plavání spočívá ve schopnosti udržet technickou preciznost
v maximální rychlosti v únavě a ve stresu.**

Pro dosažení závodního úspěchu musí plavci i trenéři v tréninku i v předzávodní přípravě pracovat na rozvoji širokého spektra výkonnostních faktorů. Kdyby úspěch vrcholového plavání spočíval pouze v RYCHLÉM PLAVÁNÍ – pak by se veškerá příprava mohla soustředit pouze na fyziologii tréninku a závodu. Povaha plaveckého závodu však vyžaduje, aby plavci PLAVALI RYCHLE , když jsou unaveni a pod tlakem závodního prostředí. Fyzické i mentální faktory výkonu jsou spolu úzce spjaté, a v úspěšném vrcholovém plavání do velké míry závisí jeden na druhém.

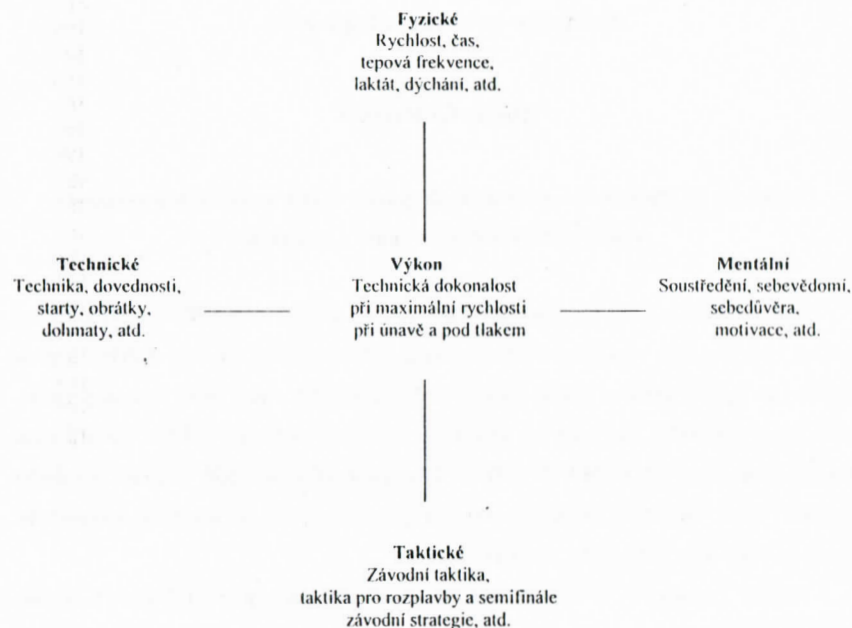
Rychlé plavání je kombinací výkonnostních faktorů, které mohou být obecně klasifikovány jako

**FYZICKÉ
MENTÁLNÍ
TECHNICKÉ
TAKTICKÉ**

Mezi těmito výkonnostními faktory existuje složitý a pevný vzájemný vztah a střídání nebo změny kteréhokoliv z nich mají vliv na kterýkoliv jiný nebo všechny ostatní faktory.

Tento článek zkoumá vztahy mezi fyzickými a mentálními výkonnostními faktory a také to, jak tyto vztahy využít pro efektivnější trénink a přípravu na závod.

- **Tabulka číslo 1 – Výkonnostní faktory: Vztah mezi fyzickými, mentálními, technickými a taktickými faktory, které vedou k úspěchu ve vrcholovém plavání**



Vztah mezi fyzickou a mentální přípravou – „CO“ a „JAK“

Tréninkové série a plán tréninku jsou základem přípravy vrcholového plavce: je to „CO“ v otázce „Co potřebují moji plavci udělat, aby dosáhli svých závodních cílů?“ Plánování tréninkových sérií většinou probíhá z fyzicko/fyziologické perspektivy..... tedy kolik opakování – kolik odpočinku – jakou rychlostí – kolikrát v jednom tréninkovém cyklu?

Nicméně stejně důležité pro tréninkovou sérii a pro celý trénink je zvážení mentálních faktorů, mezi které patří třeba motivace, sebevědomí, sebedůvěra, přístup a zápal pro věc. Tyto výkonnostní faktory mohou mít podstatný vliv na úspěch či neúspěch tréninkové série v záměru dosáhnout požadovaný výsledek.

JAK něco děláte je stejně důležité jako to, CO děláte!!!!!!

Postoj a mentální přístup plavce a trenéra jsou stejně důležité jako jemné detaily fyzických prvků tréninku.

Například.....

Trenér napíše na tabuli trénink pro svou tréninkovou skupinu. Trénink je pečlivě naplánován s ohledem na rychlost, tepovou frekvenci, mechaniku záběru a hodnotu laktátu.

Plavec A se odrazí, plave velmi špatnou technikou, nekontrolovanou rychlostí, dělá špatné obrátky a lině dohmaty se zvednutou hlavou, nekontroluje svůj rytmus dýchání a má pouze velmi malý nebo žádný zájem o cíle této tréninkové jednotky.

Plavec B plave perfektní technikou, správným tempem, dělá perfektní obrátky, kontroluje dýchání a je motivovaný k tomu, aby z tréninku vytěžil pokud možno co nejvíce.

Oba plavci plavou stejný trénink. Ale účinek tréninku na oba plavce je však vzhledem k jejich odlišnému postoji a přístupu zcela rozdílný.

Rozdíl mezi skvělým tréninkem a tréninkem, který je méně efektivní, spočívá ve způsobu, jak sportovce a trenér spolu spolupracují a úspěch tréninku závisí na motivaci, touze po úspěchu, úsilí a přístupu zainteresovaných lidí. Přístup k tréninku a pile jsou životně důležité: mentální přístup může výrazně ovlivnit fyzickou efektivitu tréninku.

Skvělí trenéři mají schopnost otočit průměrný trénink v trénink skvělý, díky své schopnosti vést, nadchnout a povzbudit sportovce, aby ze všeho co dělají vytěžili maximum.

Skvělí sportovci pak musí mít několik základních, důležitých vlastností, které z nich dělají skvělé sportovce: upřímnost, odvaha, skromnost, poctivost, disciplína, odpovědnost, nadšení a čestnost. Tyto vlastnosti se projevují ve všem, co každý den dělají – při tréninku, závodech i v životě.

Když se pak skvělí trenéři a skvělí sportovci sejdou dohromady**všechno je možné.**

Používání tréninkových sérií k vyhodnocení mentální kondice plavce

Tréninkové série jsou tradičně používány k rozvoji nebo k vyhodnocení fyzické kondice nebo stádia přípravy plavce tedy k tomu **CO** plavec provádí.

Ale tréninkové série však mohou být také používány pro rozvoj, měření a vyhodnocení „mentální“ kondice.....tedy toho, **JAK** plavec práci provádí.

Například.....

Tréninková série 10 x 50 metrů v 1:30 minutách, maximální rychlostí

Trenér vysvětlí plavcům ve skupině jak plavat tuto sérii a zaznamenává dosažené časy. V tomto příkladu je nejlepší osobní výkon všech plavců 30 sekund.

opakování	Plavec A	Plavec B	Plavec C
1	34,1	30,1	33,1
2	34,2	30,1	33,1
3	35,0	30,3	33,7
4	34,6	31,3	33,4
5	33,3	31,8	34,5
6	34,4	33,1	33,4
7	34,4	34,4	33,9
8	35,1	34,5	33,8
9	33,8	35,1	33,2
10	30,0	35,3	33,2

Fyziologická analýza výsledků série: fyzická stránka výkonu

Trenéři se většinou podívají na výsledky podobné série a vyvodí z výsledků závěry týkající se kondice, rychlosti a tréninkového stavu plavce.

Výsledky příkladu uvedeného v předchozí tabulce může trenér vyhodnotit následovně:

Plavec A : není v příliš dobré kondici – byl schopen dosáhnout požadovanou rychlost pouze v jednom opakování.

Plavec B : není v příliš dobré kondici – dosáhl požadovanou rychlost pouze v prvních dvou opakováních a potom postupně ve zbytku série ztrácel rychlost.

Plavec C : je v přiměřené kondici – nedosáhl sice v sérii požadovanou rychlost, ale jeho výsledky byly v průběhu celé série shodné a dosažené časy se při únavě nezpomalovaly.

Tyto základní informace poskytují trenérovi pár jednoduchých informací o plavcově fyzické kondici. Jak však tyto výsledky vypovídají o mentální kondici plavců?

Psychologická analýza výsledků série

Existuje celá řada faktorů, které ovlivňují psychologickou přípravu a výkonnost plavců. Faktory jako únava, dehydratace nebo vyčerpání glykogenových zásob mohou ovlivnit FYZICKOU schopnost plavce úspěšně dokončit sérii nebo celý trénink a stejně tak, mohou MENTÁLNÍ faktory jako motivace, sebedůvěra a přístup přispět k celkovému úspěchu série nebo tréninku.

V předchozím příkladu, pak.....

Plavec A : Možnosti:

1. Protože plavec byl schopen dosáhnout nejlepšího osobního výkonu v závěru celé série „můžeme z toho vyvodit, že jeho fyzická kondice i rychlost jsou přiměřené. Ale dosažené výsledky by mohly svědčit o tom, že plavec nebyl motivován k tomu, aby dokončil celou sérii podle trenérových instrukcí, a že bolest, stres a nepohodlí, které jsou s provedením této série spojené..... tedy pokud jsou všechna opakování prováděna maximálním úsilím.....byly něčím, čemu plavec nechtěl čelit.
2. Další možnost by mohla být, že přestože byl plavec v přiměřené fyzické kondici, postrádal sebevědomí a sebedůvěru k tomu, aby plaval na hranici svých možností tak, jak to od něj trenér očekával a proto se záměrně šetřil až na konec celé série.
3. Ještě další možnost by mohla být, že se plavec cítil na počátku série špatně, cítil se pomalý a bez energie a teprve postupně v průběhu série se dokázal motivovat a vzpružit k vysokým trenérovým požadavkům.

Plavec B : Možnosti:

1. Plavec dosáhl nejlepších osobních výkonů v prvních dvou opakováních celé série. To by mohlo svědčit o tom, že se plavec na začátku série cítil pozitivně a sebevědomě a snažil se ze sebe dostat maximum hned od prvního opakování.
2. Jakmile plavec dosáhl dvou nejlepších osobních výkonů, začal postupně v průběhu série zpomalovat. Je možné, že plavcova fyzická kondice je přiměřená, ale postrádá mentální schopnost snášet bolest a nepohodlí, které se dostavily při udržování téměř maximálního úsilí a to ho donutilo v průběhu série zpomalovat.
3. Poté, co plavec dosáhl dvou nejlepších osobních výkonů, ztratil motivaci k tomu, aby pokračoval ve snaze o další maximální výkony kolem 30 vteřin.....dosáhl tedy svého osobního cíle v prvních dvou opakováních.

Plavec C : Možnosti:

1. Plavec C postrádal sebevědomí a sebedůvěru k tomu, aby se pokusil dosáhnout téměř maximální rychlost, kterou v této sérii vyžadoval trenér.
2. Plavec postrádá schopnost vidět tuto tréninkovou sérii jako součást procesu, který mu má pomoci dosáhnout jeho závodních cílů a proto nemá motivaci k tomu, aby tvrdě pracoval a úspěšně dokončil sérii požadovanou intenzitou.
3. Plavec nebyl mentálně připravený začít sérii s tak vysokou intenzitou a nemohl najít dostatečnou motivaci k tomu, aby se snažil dosáhnout rychlost/úsilí potřebné pro dokončení této série předepsanou intenzitou.

Přestože jsou tyto příklady pouze nahodilé možnosti v hypotetické situaci, je zřejmé, že.....

- Jestliže úspěch v plaveckém závodě vyžaduje rozvoj fyzických a psychických výkonnostních faktorů, A JESTLIŽE
- Úspěch v závodě závisí na efektivním tréninku a přípravě, POTOM
- Efektivní trénink a příprava musí v tréninkových jednotkách a sériích obsahovat spojení fyzických i mentálních výkonnostních faktorů.

Mentální rozvíjení

Jestliže trenér naplánuje pro plavce tréninkovou jednotku nebo sérii, je rozumné od plavce očekávat, že se na provedení připraví vhodným rozplaváním. Účelem rozplavání je připravit plavce, aby provedl sérii na úrovni, kterou vyžaduje trenér. Například, efektivní provedení hlavní série jako je 20 x 100 metrů kral v 1:50 minutě, kde má plavec držet čas 15 vteřin za osobním rekordem, může vyžadovat následující FYZICKÉ rozvíjení.....

- 500 metrů lehce
- 8 x 50 metrů nohy v 1:15 minutě
- 6 x 50 metrů paže v 1 minutě
- 4 x 50 metrů stupňovaně v 1:15 minutě
- 12 x 50 metrů tempem, požadovaným v hlavní sérii, v 55 vteřinách.
- 200 metrů vyplavat
- Hlavní série

Jestliže však úspěch v plavání závisí na mentálních, technických, taktických a fyzických faktorech, pak je rozumné vyžadovat, aby plavec při přípravě ke správnému provedení série absolvoval vedle fyzického rozvíjení také určitou formu MENTÁLNÍHO rozvíjení.

Aktivita	Fyzické rozvíjení – klíčové postřehy/trenérové pokyny	Mentální rozvíjení – klíčové postřehy/trenérové pokyny
500 metrů lehce	Nízká intenzita, 6/10 tempo, uvolněně, volně.	Používejte klíčová slova jako „volně“, „uvolněně“, „pomalu“. Zdůrazněte pomalé a hluboké dýchání.
8 x 50 metrů nohy v 1:15 minutě	Série slouží k rozvíjení a zapracování nohou.	Nadále zdůrazňujte pomalé, hluboké a rytmické dýchání. Plavci by měli začít přemýšlet o cílech, které mají být dosaženy v hlavní sérii a způsobu, jakým jich má být dosaženo.
6 x 50 metrů paže v 1 minutě.	Zdůrazňujte dlouhý záběr s uvolněným přenosem paží.	Plavci by měli přemýšlet o jednom aspektu záběru paží, který chtějí zlepšit – například vysoký úchop záběru. Měli by přemýšlet o každém záběru a uvědomovat si postupné zlepšování a také myslet na to, jak na tom budou pracovat v průběhu hlavní série – zejména, když se začnou v posledních několika opakováních cítit unavení.
4 x 50 metrů stupňovaně v 1:15 minutě.	Jak se postupně zvyšuje rychlost, plavec by měl zapojovat práci nohou.	Plavci by měli cítit postupnou změnu tempa. Mohou si představovat, že v průběhu série plavou z kopce. Měli by se cítit lehčí a rychleji a se zvyšující rychlostí se pohybovat snadno.
12 x 50 metrů tempem, požadovaným v hlavní sérii, v 55 vteřinách.	Plave se stejným tempem, jaké bude vyžadováno v hlavní sérii.	Mentální nácvik. Měli by „cítit“ tempo hlavní série a představovat si, jak se budou cítit při plavání v tempu hlavní série. Měli by si také procvičit rytmus dýchání a jiné dovednosti.
200 metrů vyplavání	Plave se tempem 1500 metrů.	Používejte klíčových slov jako jsou „uvolněně“, „lehce“, „rovnoměně“. Stanovte jasné cíle pro hlavní sérii.
Hlavní série	Plavec je fyzicky připraven k provedení série.	Plavec je psychicky připraven k provedení série

Shrnutí

1. Stejně jako je úspěšné závodní plavání souhrnem vzájemného působení fyzických, mentálních, technických a taktických faktorů, tak také tréninkové série a tréninkové jednotky musí být sestavovány, aby rozvíjely více než pouze fyzické stránky výkonnosti.
2. Při analýze výsledků tréninků by měli trenéři, aby celkově lépe pochopili plavce, počítat se všemi faktory – nejenom se omezovat na zjednodušenou práci s fyzickými prvky jako jsou čas a rychlost.

3. Trenéři by měli při plánování tréninkových jednotek a navrhování tréninkových sérií zvažovat fyzické, mentální, technické a taktické prvky závodního prostředí a využívat tréninkové série **k přípravě plavců na úspěšné závodění** a ne pouze přiměřeně trénovat.

Analýza mentálního stavu každého jednotlivého sportovce přesahuje možnosti tohoto článku (a jeho autora). Je však důležité, aby trenéři vnímali vliv psychických faktorů na úspěšné provedení tréninkových sérií a jednotek.