

hps

**HRVATSKI
PLIVAČKI
SAVEZ**



***DUGOROČAN PLAN
RAZVOJA PLIVAČA***

Zagreb, svibanj 2005

UVOD

Znanstvena istraživanja ustanovila su da je talentiranom sportašu na putu do uspjeha u sportskoj karijeri potrebno najmanje 10 godina ili 10,000 sati rada. Prečica na ovom putu nema..

Postoje dva načina na koji mladi natjecatelji mogu poboljšati svoje rezultate:

- Treningom
- Rastom i razvojem

DUGOROČAN RAZVOJNI PLAN bavi se ostvarenjem optimalnog sistema treninga, natjecanja i oporavka tijekom sportaševe karijere, poglavito u odnosu prema važnim godinama u razvoju adolescenata. Ako se ne primjeni dugoročan razvojni plan, vrlo vjerojatno će se doći do "plafona" rezultata s prestankom rasta i razvoja. Štoviše, kod nekih sportaša može doći i do regresa rezultata. A u tom trenutku kratkoročan plan treninga koji je provođen na sportašu je nepovratan i nepopravljiv. Upravo to je i razlog mnogih odustajanja od plivanja prije nego što se sportaši približe limitu svog potencijala.

ZAŠTO NAM TREBA DUGOROČAN PLAN?

Postoje 5 razloga za dugoročan plan razvoja sportaša:

- Da bi utvrdili jasan put razvoja plivača
- Da bi utvrdili nedostatke u trenutačnom razvoju plivača
- Da bi učvrstili i integrirali programe za razvoj plivača i plivanja u Hrvatskoj
- Da bi putem znanstvenih istraživanja osigurali sredstvo za planiranja trenerima
- Da bi imali vodič do optimalnih rezultata

TREKUTNI PROBLEMI SPORTA

Navesti ćemo samo neke od općih zapažanja sistema sporta u svijetu danas

- Netrenirani mladi sportaši, s previše natjecanja
- Nizak omjer treninga i natjecanja u ranim godinama
- Natjecanja odraslih nametnuta mladim natjecateljima
- Muški program nametnut ženama
- Trening u ranim godinama fokusiran na rezultat (pobjeđivanje) umjesto na proces razvoja (optimalan trening)
- Kronološki razvoj utječe na treniranje umjesto biološka dob
- "kritičan" periodi ubrzane adaptacije se ne koriste u potpunosti
- loš trening u razdoblju od 6-16 godine ne može se nikad u potpunosti ispraviti u kasnijem radu (sportaši nikad neće doći do svoj stvarni limit)
- najbolji treneri su stimulirani da rade samo s elitnim sportašima
- edukacija trenera ima tendenciju ispuštanja naglaska na rast, razvoj i odrastanje mladih sportaša

NACRT DUGOROČNOG PLANA

DUGOROČAN PLAN razvoja sportaša je plan baziran na ljudskom rastu i razvoju. Temelji se na prihvaćanju sportaša kao centralne figure tog plana.

Poznato je da svi ljudi prolaze isti put razvoja od djetinjstva preko adolescencije, ali s značajnim individualnim razlikama, u odnosu na vrijeme (dob) i magnitudu promjena. Svakako je važno napomenuti da do rasta i razvoja pojedinca dolazi bez obzira na trening, ali plivački trening može poboljšati (povećati) promjene do kojih dolazi.

Više znanstvenika je ustanovilo da postoje kritični (ključni) periodi u životu pojedinca u kojem učinak treninga može biti maksimalan. Njihovi radovi nas upućuju na zaključak da mlade sportaše treba izlagati specifičnoj vrsti treninga za vrijeme rapidnog rasta te da vrstu treninga treba mijenjati i prilagoditi razvoju sportaša. Ove upute smo koristili u izradi dugoročnog plana razvoja plivača:

- Učimo plivati i igramo se – učenje osnovnih pokreta u vodi
- Učimo plivačke tehnike - učenje plivačkih tehnika
- Učimo i treniramo– izrada motora
- Treniramo za natjecanja- optimiziranje motora
- Osvajamo medalje- maksimizacija motora

1. FAZA - Učimo plivati i igramo se!!

DOB: Djevojčice 5-8 godina

Dječaci 6-9 godina

Ova faza treba biti osmišljena i zabavna! Treba postaviti naglasak na razvoj osnovne pokrete kretanja. Osnovne vještine koje trebamo razviti su agilnost, ravnoteža, koordinacija, brzina, trčanje, skakanje, bacanje, kinestetika, klizanje, plutanje i zahvat vode i rad nogama. Kako bi razvili osnove pokrete kretanja trebalo bi poticati uspješno učestvovanje u što više sportova.

Brzina, snaga i izdržljivost trebaju se razvijati pomoću zabave i igara. Osim toga djecu treba upoznati s pravilima i fair play sporta. Periodizacije treninga nije potrebna, ali potrebno je dobro osmisliti program s ispravnom progresijom koja se redovito nadgleda.

2. FAZA – Učimo plivačke tehnike...

DOB: Djevojčice 8-11 godina

Dječaci 9-12 godina

U ovoj fazi mladi natjecatelji bi trebali naučiti kako trenirati i razvijati vještine specifične za svoj sport. Može se sudjelovati u komplementarnim sportovima, npr. Sportovi koje koriste slične energetske sisteme i pokrete. Također bi trebali učiti osnove

- tehničko/taktičke vještine,
- zagrijavanje i isplivavanje
- razgibavanje
- prehranu
- oporavak
- relaksaciju i opuštanje

U ovoj fazi dolazi do vrhunca motoričke koordinacije, tako da bi trebali staviti naglasak na razvoj tehnike. U trening bi se trebalo uključiti vježbe podizanja vlastite težine, vježbe s medicinkama i swiss loptama.

Premda je fokus ove faze na treningu, natjecanje trebamo koristiti kako bi testirali i dotjerali tehniku. Preporučuje se omjer treninga i natjecanja 75% : 25%. Trening bi trebao imati jednu periodizaciju.

Ako mladi plivač propusti ovu fazu treninga on/ona nikad neće dostići svoj puni potencijal. Najčešća pogreška u ovoj fazi je previše naglaska na natjecanje umjesto optimiziranja treninga ove značajne faze.

3. FAZA – Učimo i treniramo...

DOB: Djevojčice 11-14 godina
Dječaci 12-15 godina

U ovoj fazi treninga trebamo staviti naglasak na aerobni rad. To je faza u kojoj dolazi do veće individualizacije, fitnessa i treninga tehnika. Fokus ostaje na treningu umjesto na natjecanju, a trening bi trebao biti visokog obujma i niskog intenziteta. Važno je naglasiti da se trening visokog obujma i niskog intenziteta ne može ostvariti u limitiranom vremenskom periodu, stoga je neophodno da sportaši ozbiljno shvate trening i posvete mu znatno više pažnje i značaja. S povećanjem obima treninga dolazi do smanjenja broja natjecanja. Ipak sada trebamo postaviti specifične ciljeve za svako natjecanje, sukladno učenju osnovnih taktičkih vježbi i mentalne pripreme. Trebalo bi postaviti trening s jednom ili dvije periodizacije.

Za vrijeme ove faze trebamo nastaviti s razvojem agilnosti i uključiti vježbe s podizanjem vlastite težine; vježbe s medicinkama. No, prema kraju ove faze moramo napraviti pripremu za razvoj snage, što se kod djevojaka događa na kraju ove faze, a kod dječaka na početku slijedeće. U ovoj pripremi ih moramo naučiti kako ispravno podizati utege u teretani. Sportaši moraju savladati osnovne vježbe; kako se rasplivati i isplivati, kako i kada se razgibavati, prehranu sportaša, mentalnu pripremu, oporavak, kako i kada opuštanje, rutinu pred – za vrijeme i nakon natjecanja.

Jednako kao i u prethodnoj fazi ukoliko ne posvetimo dovoljno vremena ovoj fazi ili ako je propustimo, mladi plivači nikada neće dostići svoj puni potencijal.

4. FAZA – Treniramo i natječemo se...

DOB: Djevojčice 14-16 godina
Dječaci 15-18 godina

I dalje nastavljamo s naglaskom na kondicionu pripremu s velikim obimom treninga, ali s povećanim intenzitetom. Broj natjecanja treba biti sličan onom s kraja protekle faze, ali naglasak bi trebao biti na razvijanje individualnih kvaliteta i mana, i to putem modeliranjem i razvojem tehničkih i taktičkih vještina s obzirom na određenu dionicu ili tehniku plivanja, ne i na obje. Stoga, trenažni proces se treba sastojati od svije ili tri periodizacije. Osnovne vježbe se usavršavaju i prilagođuju prema individualnim potrebama.

Za vrijeme ove faze trening se treba fokusirati na razvoju maksimalne snage treningom u teretani. Rad na općoj tjelesnoj spremi i agilnost treba nastaviti tijekom ove faze.

5. FAZA – Treniramo, natječemo se i pobjeđujemo!!

DOB: Djevojčice 16+ godina

Dječaci 18+ godina

Ovo je finalna faza pripreme sportaša. Fokus treba postaviti na specijalizaciju i poboljšanje rezultata na natjecanjima. U ili do ove faze sportaš treba ovladati svim osnovnim, tjelesnim, tehničkim taktičkim, mentalnim vještinama, a fokus treninga treba postaviti na optimizaciju nastupa na natjecanju. Sportaše treba trenirati tako da vrhunac forme dostignu na predodređenim natjecanjima i glavnim natjecanjima. Stoga svi aspekti treninga trebaju biti individualizirani za određene discipline. Trening treba podijeliti na dvije ili tri ili više periodizacije ovisno o natjecanjima

	UČIMO PLIVATI	UČIMO PLIVAČKE TEHNIKE	UČIMO I TRENIRAMO	TRENIRAMO I NATJEČEMO SE	NATJEČEMO SE I POBJEĐUJEMO
Biolška dob	Djevojčice 5-8 godina Dječaci 6-9 godina	Djevojčice 8-11 godina Dječaci 9-12 godina	Djevojčice 11-14 godina Dječaci 12-15 godina	Djevojčice 14-16 godina Dječaci 15-18 godina	Djevojčice 16+ godina Dječaci 18+ godina
Faze razvoja	Osnovni plivački pokreti	Razvoj vještine/tehnika plivanja	Tehnike plivanja/ aerobni razvoj	Natjecateljski/ tjelesni razvoj	Specijalizacija i razvoj nastupanja na natjecanju
Progres	<ul style="list-style-type: none"> Zabava i sudjelovanje u radu Opći razvoj Agilnost, ravnoteža, koordinacija i brzina Trčanje, skakanje i bacanje Kinestetika, klizanje, plutanje i prolaz kroz vodu Zahvat vode, rad nogu Brzina i izdržljivost putem zabavnih vježbi Upoznavanje s jednostavnim pravilima i sportskom etikom 	<ul style="list-style-type: none"> Max razvoj motoričkih sposobnosti Stabilnost ramena, laktova leđa i gležnjeva Sudjelovanje u komplementarnim sportovima (slični energetske sistemi i pokreti kretanja) Osnovni pokreti, s uključivanjem specifičnih pokreta prema kraju faze Medicinke, swiss lopte i vježbe s podizanjem vlastite težine 	<ul style="list-style-type: none"> Aerobni kapacitet Drug "prozor" za rad na brzini Individualizacija tehničkog i fitness treninga Stabilnost ramena, laktova leđa i gležnjeva Sudjelovanje u komplementarnim sportovima (slični energetske sistemi i pokreti kretanja) Usavršavanje specifičnih plivačkih vještina Osnove taktičke pripreme Upoznavanje s mentalnim treningom Osnove morala 	<ul style="list-style-type: none"> Specifičan individualan tjelesni razvoj Stabilnost ramena, laktova leđa i gležnjeva Trening taktičke pripreme Individualizacijataktičkog i tehičkog treninga Osnove mentalnog treninga 	<ul style="list-style-type: none"> Poboljšanje tjelesnih sposobnosti Stabilnost ramena, laktova leđa i gležnjeva Modeliranje svih mogućih aspekata treninga i natjecanja Česte profilaktičke pauze Napredne taktičke pripreme Napredne mentalne pripreme Individualizacija svih aspekata treninga
Fakti zbog rasta i razvoja	Naglasak na razvoj vještine plivanja Prva "mogućnost" za rad na brzini (agilnost), djevojčice 6-8 godina, dječaci 7-9	Vrhunac motoričke koordinacije, naglasak na razvoj tehnika (vještine) prije 11 godine za djevojčice, prije 12 godine za dječake	Rast (ubrznani), razvoj aerobnih sposobnosti, djevojčice 12-13, dječaci 13-15 Drugi "prozor" brzine (alaktatni), djevojčice 12-13, dječaci 13-15 Prvi "prozor" snage, djevojčice na kraju faze rasta	Vrhunac razvoja snage, naglasak na razvoj snage, drugi "prozor" snage za djevojčice početkom MC, dječaci 12-18 mjeseci poslije rasta	Razvoj izdržljivosti, snage, brzine i tehnike
Razvijanje posebnih plivačkih vještina	Razvoj sve četiri plivačke tehnike	Poboljšanje sve 4 plivačke tehnike, "sculling" i osjećaj za vodu, razvoj tehnika okreta i starta	Razvoj aerobne baze, i sva četiri stila plus 200 mješ.	Početak natjecanja u nekoliko disciplina prema disciplini i dionici, nikako i disciplini i dionici	Specijalizacija discipline
Periodizacija	Nema periodizacije, ali trebamo imati dobro izrađen program sa ispravnom progresijom	Jedna (48 tjedana)	Jedna ili dvije Dvostruka (2x24 tjedna)	Dvostruka ili trostruka Dvostruka (2x24 tjedna) Trostruka (3x15 tjedana)	Dvostruka ,trostruka ili višestruka Dvostruka (dugoprugaši) Trostruka (srednjoprugaši) Višestruka (sprinteri)
Broj treninga	Sudjelovanje u sportskim aktivnostima 5-6 puta na tjedan.	Specifičan plivački trening 4-6 puta na tjedan, uz sudjelovanje u drugim sportovima	Specifičan plivački trening 6-12 puta na tjedan uključujući rad na suhom	Specifičan tehničko, taktički fitness trening 8-12 puta na tjedan uključujući rad na suhom	Specifičan tehničko, taktički fitness trening 10-15 puta na tjedan uključujući rad na suhom
Dužina treninga	30-45 minuta	60-90 minuta	2 sata	2 sata	2+ sata
Broj sati treninga		4-7 sati/tjedan u vodi 1-2 sata/tjedan na suhom	12-24 sati/tjedan u vodi 2-3 sata/tjedan na suhom	16-24 sati/tjedan u vodi 3-4 sata/tjedan na suhom	20-24 sati/tjedan u vodi 3-6 sati/tjedan na suhom
Volumen treninga		8-16 km	Na početku Treninga zbog vježbe 24-32 km Povećanje do ukupno 2,100 – 2,500 km/godinu ili 44-52 km/tjedan		Ovisno o specijalizaciji, ukupan volumen nepromijenjen, dugoprugaši povećati