

## **Z Billem Sweetenhamem, z trenerem-legendą, managerem sportu, twórcą sukcesów australijskiego i brytyjskiego pływania rozmawia Leszek Ścisły**

Fragmenty wywiady zamieszczonego w miesięczniku Pływanie

Badania naukowe stwierdzają, że potrzeba 10 –ciu lat lub 10 000 godzin dla utalentowanego dziecka aby osiągnęło maksimum swoich możliwości. Nie ma dróg na skróty, postęp w rozwoju sportowym następuje na skutek treningu i rozwoju fizycznego.

### **Proszę opowiedzieć w jaki sposób tworzy się taki plan?**

Z moich obserwacji wynika, że w wieku młodzieńczym mamy wyraźną przewagę startów nad treningiem, treningu dorosłych nad treningiem dzieci, treningu męskiego nad kobiecym.

Trening od najmłodszych lat nastawiony jest bardziej na krótkoterminowy wynik niż jest częścią długotrwałego, zaplanowanego procesu. Trenerzy pracują w oparciu o wiek metryczny, a nie biologiczny, najlepsi są zatrudniani do pracy na najwyższym poziomie. Dlatego tak ważne jest szkolenie trenerów i osób zarządzających pływaniem. Szkolić należy też rodziców aby nie wywierali presji na wynik w wieku młodzieńczym.

Długoterminowy plan rozwoju zawodnika (LTAD) jest pewnym schematem rozwoju sportowca opartym na wiedzy na temat rozwoju człowieka, a tę wiedzę trzeba zaadoptować do potrzeb pływania.

Wszyscy ludzie przechodzą przez ten sam schemat rozwoju biologicznego, jednak istnieją duże różnice w czasie i wielkości tych zmian. Musimy pamiętać, że zmiany rozwojowe zachodzą bez względu na to czy trenujemy czy nie. Trening, jeżeli jest dawkowany we właściwym czasie i ilości, może te zmiany wzmocnić w kierunku przez nas pożądanym. Wielu badaczy potwierdziło, że w czasie dojrzewania istnieją pewne krytyczne okresy, w których trening może przynieść maksymalne efekty.

Ponieważ dojrzewanie nie jest procesem ciągłym i jednolitym, zawodnik w różnym czasie swojego rozwoju powinien być poddany różnego typu treningowi. Możemy wyróżnić pięć etapów treningu pływackiego

Etap 1 - podstawowy dla dziewczynek 5 do 8 lat i chłopców 6 do 9 lat. Ten okres powinien być oparty na **zabawie**, kształtowaniu podstawowych umiejętności ruchowych, sprawności

ogólnej, równowagi, koordynacji, szybkość. Podstawowymi umiejętnościami kształtowanymi w tym okresie to bieganie, skakanie, chwytanie, rzucanie. Szybkość, siła i wytrzymałość powinny być rozwijane poprzez zabawę. Dzieci należy uczyć podstawowych zasad etycznych. Nie stosujemy okresowości w treningu jednak musi być prowadzony w oparciu o logiczny plan a postępy regularnie sprawdzane.

### **Jak wygląda selekcja?**

**Początek to ma być zabawa.** Przyjmujemy wszystkich, którzy chcą się bawić.

### **I przechodzimy do następnego etapu**

Etap 2 - budowania techniki dla dziewczynek od 8 to 11 lat i dla chłopców 9 do 12 lat. Ten etap to nauka i rozwój podstaw techniki pływania, treningu oraz umiejętności niezbędnych w sporcie jak rozgrzewka i rozplwanie, rozciąganie, odżywianie i spożywanie płynów, odpoczynku, rozluźnienia i koncentracji.

Dzieci mogą trenować dodatkowe sporty o podobnej strukturze ruchu i wydatkowaniu energii. W tym okresie występują maksymalne możliwości kształtowania koordynacji ruchowej dlatego trzeba położyć bardzo duży nacisk na umiejętności. Wprowadzamy ćwiczenia z wykorzystaniem ciężaru własnego ciała, piłki lekarskiej. Pracujemy nad gibkością i siłą mięśni tułowia. Proces powinien być skoncentrowany na treningu zaś zawody powinny korygować nabyte umiejętności. Współczynnik treningu do zawodów powinien wyglądać jak 75% do 25%. Zalecam jeden okres treningowy w roku. Często w tym wieku dzieci **zamiast nabywania umiejętności są poddane ciężkiemu treningowi** co jest powodem wystąpienia okresu stagnacji w późniejszym etapie szkolenia. Brak właściwego treningu w tym okresie spowoduje, że dziecko nie osiągnie swoich potencjalnych możliwości w wieku dojrzałym

(...)

### **Dalej grzbiet jest stylem podstawowym?**

U nas ten okres jest okresem wszechstronności. Wzorem Węgrów każdy zawodnik do wieku 13-14 lat jest przygotowywany jak **zmiennista**.