

*Sierra Nevada, 17th June 2010*

Tento dopis je určený všem plaveckým klubům, které pracují na zlepšení úrovně dánského plavání a podílí se na výchově mladých dánských talentů. V prosinci 2009 se setkali trenéři na úrovni seniorské reprezentace. Na začátku dubna 2010 měli trenéři, zapojeni v aktivitách juniorské i seniorské reprezentace, schůzku s vysokými představiteli dánského plaveckého svazu. Během těchto dvou schůzek se vedla velmi vážná debata o problémech v dánském plavání. O dva měsíce později se začaly v novinách objevovat články, kde se vyjadřují někteří trenéři k práci svých kolegů místo toho, aby vedli seriózní diskusi mezi sebou. Mnoho lidí, zainteresovaných v dánském plavání, si na základě těchto článků vytváří zkrslý pohled na věc. Z vlastní zkušenosti vím, že řešit podstatné problémy přes tisk není ta správná cesta.

Dny plynou a MEJ i ME se stále více přibližují. Naši plavci se na tyto události potřebují maximálně koncentrovat a bylo by vhodné, kdybychom mohli diskusi o budoucnosti dánského plavání odložit, aby se mohli závodníci připravovat v klidném a harmonickém prostředí. My všichni potřebujeme pozitivní energii a plavci potřebují vědět, že táhneme všichni za jeden provaz.

### **Kde jsou talenty?**

V této souvislosti bych chtěl zdůraznit, že nejsme v situaci, kterou někteří nazývají " *Období bez talentovaných plavců po roce 2012*" Průměrný věk finalistů z minulých OH je u žen 21 let a u mužů 24 let. To znamená, že bychom měli hledat plavce narozené :

	Ženy	Muži
London 2012	90 – 91 - 92	87 – 88 – 89
Rio de Janeiro 2016	94 – 95 - 96	91 – 92 - 93
Olympic Games 2020	98 – 99 - 00	95 – 96 - 97

To ovšem neznamená, že starší nebo mladší plavci se na OH nemohou kvalifikovat! Jako malá země si musíme vytvořit opravdu dobrý plán a na jeho základě si stanovit cíle. Nyní máme v NTC ( obdoba našeho sportovního centra ) pouze jednu dívku a jednoho chlapce v ideálním věku pro OH 2016. Proto je zvláštní, že nás stále někteří trenéři napadají, že můžeme za odliv šikovných plavců z jejich klubů a proto nemohou jejich potenciál dále rozvíjet. Pravděpodobně více jak 90% plavců, kteří by měli startovat na OH 2016, plave v mateřských oddílech! Je velmi důležité si uvědomit, že většina plavců, kteří budou tvořit tým na OH 2020, již plave v oddílech po celém Dánsku! A proto na našich bedrech leží velká zodpovědnost! Společnými silami bychom měli zkusit je připravit lépe, než jsme připravili generace před nimi.

### **Seniorské plavání v Dánsku**

S odstupem mnoha let můžeme konstatovat, že v naší zemi je pouze několik málo klubů, které jsou schopné vytvořit a posléze udržet kvalitní seniorskou plaveckou skupinu. Je zajímavé zkusit analyzovat, proč je těchto klubů stále méně a také se zamyslet nad tím, proč máme tolik juniorských programů a tak málo seniorských. Nechte mě udělat krátký seznam věcí, abych vás přesvědčil, že můžete vytvořit v oddílu kvalitní seniorskou skupinu.

1. Potřebujete začít s tréninkem u 8, 9, 10-ti letých plavců.

2. Potřebujete alespoň 8 talentovaných plavců z každé věkové skupiny, abyste se ujistili, že min. 2 z nich budou stále ve hře po přechodu do starší věkové kategorie. Všichni dobře víme, že mnoho mladých plavců končí příliš brzy. Někteří ztratí zájem o plavání, někteří nejsou tak dobří jak by chtěli, někteří se chtějí více věnovat studiu, někteří se zamilují do neplavce a někteří skončí v důsledku vážného zranění. Příčin brzkých konců najdeme mnoho. To znamená, že potřebujete 8 chlapců a 8 dívek v každé věkové kategorii, což je dohromady 16. Samozřejmě toto jsou velmi obecné a hrubé odhady. Pokud se vám ale podaří tento bod realizovat, máte velké šance na pozdější úspěchy.

3. Tréninkový a soutěžní program by měl být progresivní! Zvyšovat délku TJ, objem, intenzitu a počet TJ rok od roku.

4. Mít odlišné tréninkové plány pro každou věkovou skupinu. Není ovšem nezbytné mít pro každou skupinu jiného trenéra. Pokud probíhají tréninkové jednotky po sobě, může trenér pracovat s dvěma týmy, nebo být u jedné skupiny jako hlavní trenér a u druhé jako asistent.

5. Každý klub by měl mít kompletní programy kondiční přípravy na suchu pro všechny věkové kategorie a k tomu samozřejmě vhodné prostory a vybavení.

6. U starších plavců je velmi důležitá rovnováha mezi plaváním a studiem. Kluby by měly být v tomto ohledu více aktivní a snažit se pomoci plavci tuto rovnováhu vytvořit. V posledních letech evidujeme minimálně 15 seniorských plavců, kteří odešli do USA spojit studium s plaváním!

7. Mít možnost trénovat se staršími plavci od 7 – 9 hod., nebo od 8 – 10 hodin místo 5 – 7 hodin ráno.

8. Starší plavci vysoké výkonnostní úrovně potřebují být méně závislí na rodičích a trenérech. To znamená, že by měli dostávat určitý druh finančních příspěvků. Při tréninkovém režimu nemají čas si najít práci, nebo alespoň brigádu. Ale i oni potřebují jíst, chodit do kina a koupit si jednou za čas něco hezkého na sebe. Není nic příjemného, když dvacetiletý plavec musí žádat o peníze své rodiče. Kluby mohou staršímu plavci pomoci například nabídkou zaměstnání uvnitř oddílu. Mám na mysli především práci asistentů u mladých plavců, nebo práci plavčíka na několik hodin týdně. Samostatnou kapitolou je také snaha klubu získat sponzory pro vybrané seniorské plavce.

9. Každý klub by měl mít hlavního kouče (in Danish “cheftræner” :), který je zodpovědný za celou řadu věcí, především za výkonnostní úroveň klubu od žáků po seniory. S tím je spojen trénink nejlepších juniorů a seniorů, který by měl mít na starost. V mnoha dánských klubech není nikdo zodpovědný za celkový obraz oddílové výkonnosti a v jednom klubu vedle sebe často pracují trenéři s naprosto odlišnou tréninkovou filosofií !!

10. Kluby by měli vytvořit bonusový systém odměn, aby trenéři za splnění vytyčených cílů mohli odměnit.

11. Když se ptám dánských trenérů na cíle jejich klubu, většina z nich odpovídá, že chtějí být nejlepším klubem v Dánsku. To se dobře poslouchá, ovšem cesta k

tomuto cíli je velmi dlouhá a trnitá. Každý klub by měl mít dlouhodobý program rozvoje. Aby jste mohli mít ve svém programu kvalitní seniorské družstvo , je potřeba splnit výše uvedené body. Pokud ovšem máte nedostatek peněz, prostoru, talentovaných plavců či nemáte ve svém městě univerzitu, musíte si klást ve svém programu reálné cíle!

### **NTC a mechanismy v dánském plavání**

Doufám, že z výše vypsanych bodů vyplývá, že by jsme měli do debaty o problémech dánského plavání zapojit mnohem více trenérů a odborníků. Mnoho bylo napsáno o NTC a o tom, že nese vinu za nedostatek seniorských reprezentantů. S 30 profesionálními trenéry a násobně více amatérskými trenéry by měl mít každý dánský klub přinejmenším 4 kvalitní juniory a 2 seniory! To znamená, že bychom se měli dostat zhruba na 140 juniorů a 70 seniorských plavců, u kterých je zaručena vysoká výkonnostní úroveň! Během posledních 4 let se cca 50 plavců přemístilo z malých oddílů do velkých. Samozřejmě, že se plavci přesouvají z domovských oddílů do větších v době, kdy domovský klub již není schopen vytvořit odpovídající podmínky pro rozvoj jeho výkonnosti. Ovšem co se děje ve větších klubech, kam tito plavci odcházejí? Jak se velké kluby vypořádávají s příchodem těchto plavců a s jejich začleněním do svého tréninkového programu? Ne všichni trenéři jsou ochotni upravovat svůj tréninkový program dle potřeb nově příchozího plavce. A to i v případě, že se jedná o nejlepšího plavce , který do klubu přišel. Když vezmete v potaz množství plavců , kteří se během posledních čtyř let přesunuli do velkých oddílů a potencionální počet kvalitních plavců( výše zmíněných 140 /70) , který by měl náš systém vyprodukovat, je 10 plavců trénujících v NTC zanedbatelný počet. Tudíž kritika , že NTC může za odliv kvalitních plavců z dánských oddílů , je neopodstatněná! Je potřeba si uvědomit, že dánská reprezentace má pouze několik špičkových reprezentantů a také relativně malý rozpočet.

Příští sezónu zkusíme organizovat pravidelná tréninková soustředění nejlepších oddílových plavců s plavci z NTC. Mělo by to zvýšit motivaci a zlepšit spolupráci mezi plavci i trenéry. Musíme se naučit podporovat se navzájem a snažit se společnými silami vytvořit ještě lepší systém tréninku mládeže a seniorů. Pokud se zvýší počet plavců schopných závodit na mezinárodní úrovni, získá dánské plavání vyšší finanční podporu a tím se nám otevřou nové možnosti. Abychom podpořili motivaci plavců a trenérů, od příští sezóny se změní systém dánského mistrovství. Všude ve světě mají plavci vrchol sezóny situovaný na konec letní sezóny. My máme mistrovství na dlouhém bazénu na přelomu března a dubna a to se musí změnit! Co se týče vzdělávacího systému pro trenéry, musíme se snažit pomáhat mladším i starším trenérům získávat více zkušeností. V současné době máme pouze 3 trenéry trénující plavce s mezinárodními úspěchy a pouze dva z nich trénují plavce se zkušenostmi z OH. Pokud chceme zvýšit výkonnostní úroveň plavců, souběžně s tím musíme zvyšovat kvalifikovanost trenérů. Naším cílem je také širší spolupráce trenérů z NTC a hlavních trenérů několika elitních dánských klubů v oblasti výměny informací. Pokud chceme pozvednout úroveň dánského plavání, musíme se navzájem podporovat a respektovat! Pracuji s vrcholovými plavci mnoho hodin týdně a nikdy jsem netvrdil, že nedělám chyby. Ovšem dokáží se z nich poučit. Uvědomuji zodpovědnost, kterou mám a dokáží pracovat pod tlakem a vyrovnat se s kritikou. Trenéři v Dánsku by neměli bojovat mezi sebou, ale měli by bojovat společně za vzestup dánského plavání. Také bych chtěl dementovat zprávy , že mám v úmyslu opustit dánské plavání po OH 2012.

S pozdravem Paulus Wildeboer ( National Head Coach)

