



HODNOCENÍ AKCE

Akce:	VT reprezentace seniorů - PARDUBICE
Termín:	6.3.-18. (19.)3.2016
Místo:	Aquacentrum PARDUBICE – hotel Zlatá Štika
Vedoucí výpravy:	Markéta Kaplanová
Trenéři:	Jaroslav Strnad, Štěpán Matek, Martin Verner, Tomáš Brtník
Fyzioterapeut a masér:	Jana Minářová, Ladislav Vencálek
Reprezentanti:	Barbora Zavadová, Martina Elhenická, Martina Moravčíková, Tereza Grusová, Tereza Horáková, Kristýna Horská, Monika Štěpánová, Jan Šeřl, Pavel Janeček, Petr Bartůněk, Tomáš Havránek, Roman Dmytrijev, David Kunčar, Josef Moser, David Kunčar, Jan Jelínek, Josef Nehněvajsa
Kandidáti:	Petr Novák
Sparing:	Eva Jordová, Matěj Vobořil, Jan Kutil
Omluveni:	Ostatní reprezentanti byli omluveni z důvodů studijních, zdravotních či jiného tréninkového plánu

Obecné hodnocení:

V tomto jarním období bylo soustředění v Pardubicích uspořádáno již poněkolkáté. Aquacentrum Pardubice poskytuje podmínky a služby pro plavecký trénink na nejvyšší úrovni, a proto se sem reprezentace vždy ráda vrací. Snad jedinou nevýhodou je, že zvyšující se popularita plaveckého komplexu láká stále více návštěvníků, aktivní sportovce i veřejnost. Ve vodě, v posilovně či ve wellness je stále více plno. V tréninkové padesátce to často vypadalo jako v „plavecké továrně“. Vedle sebe trénovali naši nejlepší plavci a pardubická příprava či kurzy základního plavání. Pro mladou nadcházející generaci bylo jistě velkým zážitkem plavat vedle Barbory Zavadové, ale horší to však bylo pro jejího trenéra, který z „plaveckého potěru“ v okolních drahách zdaleka nebyl tak nadšený. Naštěstí skupina „Ačkařů“ strávila v Pardubicích pouze jeden týden, ve kterém se plavci dávali dohromady po velice náročném třítydenním soustředění v Thajsku. Proto většina zmíněných brala „narušení“ tréninku jako příjemné zpestření přípravy na Rio. Ostatní reprezentanti, kteří usilují o kvalifikaci na květnové ME v Londýně, měli podmínky pro trénink ve vodě i na suchu vynikající. Bezchybné služby hotelu Zlatá Štika, který je od bazénu deset minut parkem příjemnou chůzí, a tradiční vstřícnost všech zaměstnanců a okolí, přispěly k plnohodnotné přípravě. Během pobytu plavce navštívila i řada specialistů. Reprezentační doktor MUDr. Jiří Baláš měl přednášku na téma

zdravotní prevence, doporučeného očkování na OH do Brazílie a využívání (zneužívání) potravinových doplňků ve sportu. Prof. Jaroslav Motyčka prezentoval analýzu plavecké techniky. Ve společné části se mimo jiné zabýval nejčastějšími chybami jednotlivých plaveckých způsobů a individuálně pak probral úskalí techniky s těmi, kteří byli natáčeni před měsícem v Brně. Všichni testovaní obdrželi již tradičně hodně materiálu s grafy a obrázky kritických momentů techniky. Na konec soustředění přijel Dr. Emil Bolek, který otestoval některé plavce před ranním tréninkem v klidovém stavu, a potom při zátěži po kvalitní sérii. Jeho poznatky a zjištění jsou pro trenéry i závodníky velice cenná. Pomáhá vyhodnotit souvislosti mezi tréninkovou zátěží a reakcí sportovce, a to během okamžité i dlouhotrvající zátěže. Po celou dobu soustředění měli plavci možnost využít péči rehabilitačních pracovníků. První týden byla s námi Jana Minářová a druhý týden Ladislav Vencálek. Oba dělali doslova zázraky, když ulevovali od bolavých ramen a ztuhlých svalů. V průběhu soustředění se v Hradci Králové konalo 1. kolo ČP. I přesto, že závody vždy narušují průběh soustředění, měli reprezentanti možnost se závodů zúčastnit. V případě Kristýny Horské se to vyplatilo, protože se jí podařilo zaplavat limity na ME 2016, 200PZ a 400PZ. Bohužel ji výkony v Hradci vyčerpaly natolik, že onemocněla a nemohla pokračovat v tréninku. Po dvou dnech neúspěšného léčení za pomoci dostupných medikamentů z cestovní lékárny, jsme se rozhodli ji poslat domů. Dobře jsme udělali, protože její lékař zjistil zánět na průduškách a nařídil týdenní klid na lůžku. Naštěstí jsme nemuseli řešit u nikoho dalšího jiná vážná onemocnění. Všichni ostatní dokončili soustředění bez větších potíží.

Hodnocení tréninku:

Na VT se sešlo celé spektrum českých reprezentantů. Ti nejlepší ze skupiny „A“, kteří nemusí plnit limity na ME v Londýně, byli ve fázi té netvrší přípravy, ale zároveň se trochu zotavovali z těžkého soustředění v Thajsku. Barbora Závadová byla navíc ve fázi rekonvalescence po prodělané viróze. Další část plavců, která již splnila limit na ME, byla v plné přípravě na květnový evropský šampionát, jenž nabízí příležitost na pokoření OH limitů. Ostatní zaměřovali svůj trénink k nadcházejícím závodům a k pokoření evropských limitů. Podle toho byli plavci rozděleni do tréninkových skupin. Každý trenér skupiny připravil svůj program na ty nejlepší, ostatním pak plán upravil dle jejich schopností a zaměření. Na doporučení reprezentačního trenéra Vlastimíra Perny byl trénink zaměřen na závodní tempo, výkon, sprinty a anaerobní kapacitu, a to v souhře i v prvcích. Tento trénink byl doplněn aerobními úseky a sériemi pro zklidnění a regeneraci. Všichni přistupovali k tréninku s potřebným elánem. Bylo vidět, že plavci jsou v olympijské sezóně hodně motivováni, a že by se rádi zařadili po bok našich tří jasných olympioniků - Bány Závadové, Simony Baumrtové a Honzy Micky. Doufejme, že toto soustředění k vysněným výkonům přispěje ☺.

Skupina trenéra Jaroslava Strnada:

Barbora Závadová, Jan Šefl, Pavel Janeček, Tomáš Havránek, Martina Elhenická

Účelem účasti mé skupiny na VT byl další kompaktní trénink na padesátimetrovém bazénu v oživující společnosti ostatních reprezentantů, což bylo splněno. Bylo sice velmi obtížné na jedné dráze provést plnohodnotný trénink pro 5 reprezentantů, kteří se připravují na odlišné disciplíny a jsou navíc v různé fázi přípravy, což ovšem bylo dopředu známé a jasné. Po úvodních problémech s organizací tréninku se podařilo trénink uspořádat, takže v závěru týdne byly některé tréninky velmi uspokojující. A tak vzhledem k tradičně zlaté Zlaté Štice a příjemné procházce parkem na trénink s milými lidmi na bazénu bylo soustředění naplňující.

Skupina trenéra Štěpána Matka :

Tereza Grusová, Tereza Horáková, Roman Dmytrijev, David Kunčar, Petr Novák

Tréninková náplň byla uzpůsobena koncepci reprezentačního soustředění. Byla cílena na přípravu vzhledem ke květnovému ME50 v Londýně. Tréninky ve vodě byly zaměřeny na střední a středně dlouhé úseky plavané převážně hlavním způsobem v anaerobní intenzitě. Důraz byl kladen i na série technických cvičení plavaných ve vyšší rychlosti. Tréninky ve vodě byly doplněny tréninkovými jednotkami v posilovně, kde jsme střídali náplň takto: síla, koordinace a kompenzace, cardio. Denní tréninkový program byl završen půlhodinovým cvičením a strečinkem pod vedením fyzioterapeuta. Celá skupina pracovala výborně. Nemuseli jsme řešit žádné zdravotní obtíže ani tréninkové výpadky. Všichni plavci zaslouží pochvalu.

Skupina trenérů Martina Venera a Tomáše Brtníka :

Lucie Svěcená, Eva Jordová, Petr Bartůněk, Josef Moser, Matěj Vobořil

Eva s Luckou mají obě vysokou koncentraci při tréninku, všechny úkoly plní s nasazením a plavou tak, aby byl trénink intenzitou a technikou plavání bezchybný, nehledají ústupky, v tréninku odplavou to, co je potřeba.

Evče chvilku trvá, než se zaplave do prsařské techniky tak, aby mohla plavat hlavní části technicky v rámci svých možností optimálně. Osvědčilo se pro to cvičení na efektivitu záběru a na korekci pohybu HK při přenosu. Zde vidím její největší prostor pro zlepšení sprinterské techniky - udržet polohu těla těsně u hladiny ve všech fázích pohybového cyklu, ve druhé polovině přenosu směřovat HK přímo dopředu těsně u hladiny a současně kontrolovat polohu hlavy, která by měla tuto polohu podporovat. Přestože jsme při suché přípravě cvičili jen základní zpevňovací cvičení, Eva byla při cvičení precizní, její provedení bylo příkladné.

Lucka příjemně překvapila schopností udržet její charakteristickou sprinterskou techniku M bez chyb v souhře i při zatížení nižší intenzity, proto se přikláním k co možná nejčastějšímu zařazování souhry i při motivech, při kterých je intenzita nízká nebo střední. Možnost zlepšení techniky Lucky nabízí motýlkový kop, který je v souhře zatím nevýrazný, není příliš usilovný, je v malém rozsahu pohybu a občas nedokončený. Při zdokonalování techniky znak a kraul doporučuji zařazovat vhodnější cvičení než dnes již opuštěné polohy v dobíhání, které potlačují rotace kolem podélné osy těla a jsou ve většině případů neúčelná. Lucka by měla podpořit nasazení v plaveckém tréninku i při posilování na suchu a zařadit těžší specifický trénink na suchu pro motýlkáře.

Mates vyniká svalovou silou a výbornou technikou v záběrových fázích pohybu HK. Je pracovitý vždy v hlavní části tréninku, je ale nutné zvýšit koncentraci na další části, ve kterých Matěj polevuje, přestože mají také podstatný význam na jeho výkon. Matěj je jednoznačně silový sprinter s relativně nízkou frekvencí pohybu HK a s přihlédnutím k jeho silným stránkám je z mého pohledu jediná cesta, jak zlepšit jeho sprinterskou techniku v přijetí provedení s nataženými HK. V tomto případě doporučuji zařazovat všechna cvičení výhradně na podporu dovedností směřujících k naplnění této představy, především usměrňovat efektivitu klíčových bodů při záběrových fázích HK, především polohu vysokého lokte, udržení této polohy a korekci úsilí a směru pohybu HK při záběru. Ruku v ruce s touto technikou jde i silný kop, ve které má Matěj už jen drobnější rezervy. Po zvládnutí základních parametrů techniky s nataženými HK se přikláním soustředit se na zvýšení frekvence plavání. Na suchu je Matěj bezvadný, cvičí vážně skvěle. Na konci týdne měl potíže s loktem, proto musel omezit trénink a bohužel se u vzdát víkendových závodů.

Pepa má velkou přednost ve vytrvalostním základu z předchozích let, to mu umožňuje zařazovat v tréninku častější motivy ve vysoké intenzitě, které teď potřebuje. Dokáže plavat 100 m v poměru ke svému výkonu s rychlou druhou polovinou, vedle soustředění se na zrychlení této části by neměl zapomínat rozvíjet "lehkou" rychlost, která pocitově stojí méně energie a pomůže mu rozjet rychle úvod závodu. Pro zdokonalení jeho techniky doporučuji zařazovat cvičení na efektivitu záběru, především fáze odtlačování, která je u Pepy velmi nevýrazná. Doporučuji zařazovat cvičení převážně se šnorchem a zdůrazňovat zpevněnou a vytaženou polohu. Největší prostor pro zlepšení vidím v DK. Dnešní sprinter musí mít silný kop, Pepa je v motivech KN podprůměrný, domnívám se, že by měl plavat až 30 % tréninku KN ve všech intenzitách. V suché přípravě by Pepa měl pokračovat v základních cvičeních na zpevnění polohy a kultivaci základních pohybů.

Bárt patří mezi týmové plavce, podporuje své kolegy a jeho plavecká přednost je ve výbušnosti, svalové síle a velmi rychlých sprinterských motivech, při kterých je patrná jeho vysoké soustředění. Doporučuji vyhybat se v tréninku střední intenzitě, která je pro Petrův výkon zcela nepodstatná a nevýhodná proto, že po takovém tréninku vyžaduje dlouhou dobu regenerace a to snižuje možnost zařazovat do tréninku častěji specifické podněty s přesným provedením. Techniku plavání by měl Petr zlepšovat především ve stavu únavy tak, aby jí udržel efektivní i ve druhé polovině jeho 100m výkonu. V tomto směru Petr naráží na svou horší stránku - v momentě, kdy je unavený a je možnost pracovat na technice ve ztížených podmínkách, poleví v tréninku. Při posilování na suchu cvičí velmi dobře, je ale nutné vytvořit pro Petra specifický program na suchou přípravu v relativně velkém rozsahu a v souladu s tréninkem ve vodě.

Skupina trenérky Markéty Kaplanové:

Martina Moravčíková, Kristýna Horská, Monika Štěpánová, Jan Jelínek, Josef Nehněvajsa, Jan Kutil a springpartnera ze Slovenska Andrea Podmaníková

Základní tréninkový program, zaměřený na plavecký způsob prsa. Tréninkový plán byl předem rozeslán osobním trenérům. Na základě připomínek a dle aktuálních potřeb byl přizpůsoben jednotlivým plavcům. Hlavním zaměřením však byla prsová dvoustovka, a udržení správné techniky prsa v závodním tempu. Cílem byl náročný aerobně/anaerobní trénink s cílem udržet aerobní schopnosti a zlepšit anaerobní schopnosti. V průběhu VT byly zaznamenávány a vyhodnocovány četné testované série, které jsou k dispozici v příloze. Vzhledem k tomu, že většina plavců se připravovala na plnění limitů pro ME a Martina Moravčíková limit plnit nemusí, bylo nutné jisté variability a individualizace tréninku. Ač byla skupina výkonnostně různorodá, přesto se podařilo vytvořit společný program. Všem patří pochvala za snahu. Nyní už čeká plavce ten nejdůležitější úkol, využít práci v tréninku na závodech.

Poděkování:

Poděkování za soustředění patří všem zúčastněným, trenérům i závodníkům. Děkuji kolegům Jaroslavu Strnadovi, Štěpánu Matkovi, Martinu Vernerovi, Tomáši Brtníkovi, Janě Minářové a Ladislavu Vencálkovi za skvělou práci a těším se na další společné akce. Dík šéftrenérovi reprezentace Vlastimíru Pernovi za návštěvu a výpomoc při závěrečných trénincích. Všem pracovníkům Aquacentra Pardubice a hotelu Zlatá Štika patří speciální dík za vytvoření podmínek pro trénink i odpočinek.

Děkujeme plaveckému svazu za zajištění celé akce.

Hodnocení vypracovala: Markéta Kaplanová, asistentka reprezentačního trenérka

V Praze 23.3.2016

