



## HODNOCENÍ AKCE výběrového VT juniorů před MEJ 2017



**Malaga (ESP); 22. – 31. 5. 2017**



**Realizační tým:** vedoucí akce a trenér: Roman Havrlant  
trenér: Petra Škábová  
fyzioterapeut a kondiční trenér: Petra Hulvová

**Plavci:** Ondřej Gemov, Filip Chrápavý, Tomáš Ludvík  
Tereza Muselová 01, Barbora Seemanová 00, Klára Šimánová 00, Kristýna Štemberová 00



#### **Cíl VT:**

VT bylo koncipováno jako důležitý krátkodobý tréninkový cyklus zařazený měsíc před startem na MEJ, v rámci kterého měla být posílena kvalitativní složka tréninku dle individuálních požadavků osobních trenérů. Prostředí VT bylo zvoleno v teplém přímořském klimatu s ohledem na zdravotní stránku plavců i s ohledem na blížící se MEJ, které má proběhnout v podobném klimatickém prostředí.

#### **Program a hodnocení VT:**

Na doporučení činovníků ČSPS jsme zvolili pro VT zatím nepoznané přímořské španělské letovisko Malaga, ve kterém se nachází několik bazénů vhodných pro kvalitní plavecká soustředění.

Pro tréninkovou přípravu bylo zvoleno **plavecké centrum Inagua**, které disponuje venkovní 10 dráhovou padesátkou a ve vnitřní hale se nachází desetidráhová padesátka, osmidráhová pětadvacítka, kterou lze posuvnou stěnou protáhnout na 33m bazén pro vodní pólo. V komplexu se rovněž nachází obrovská posilovna o rozměrech odhadem 800m<sup>2</sup>, kde je rozmístěno desítky aerobních trenažerů a samozřejmě klasické posilovací stroje. Pronájem plaveckých drah vyšly vcelku příznivě a bonusem byl neomezený vstup do posilovny.



**Ubytování a strava** byly realizovány v zařízení **El Convento** - svým typem se nejvíce blížíci hostelu, které je situováno prakticky v centru nádherného španělského města Malaga. Ubytování spíše skromnějšího charakteru, bez klimatizace, ale až na občasné návštěvy komárů bylo v tomto květnovém období, při nočních teplotách okolo 18°C, pro všechny dostačující. Velkým plusem bylo nabízené jídlo, které se velmi blížilo domácímu prostředí, a především obědy a večeře byly na sortiment velmi bohaté a nutno říci i svým složením vhodné pro sportovce (pouze dle našeho požadavku byly z nabídky vyřazeny hranolky).

**Doprava:** Přibližně 6km vzdálenost mezi ubytováním a bazénem zajišťoval transport autobusem, který fungoval naprosto bez problémů dle domluvy. Podle hustoty dopravy trval převoz 15 – 25 minut. Organizace dopravy mezi bazénem a hotelem a transporty na letiště byly v režii ubytovací agentury a cenově zahrnuty v pobytu.

**Klima:** Květnové denní teploty v tomto prostředí okolo 25 – 30°C a příjemný mořský vzduch byly naprosto ideální pro venkovní tréninkovou přípravu. Samozřejmě je nutné počítat s ostrým sluncem nejvíce v rozmezí 13. – 16. hodiny. Není úplně od věci počítat s téměř hodinovým odstupem pozdějšího slunečního rozbřesku a západu, byť se nacházíme ve stejné časovém pásmu jako ČR. Ranní tréninky ideální v rozmezí 8. – 11. hodiny a odpolední raději až po 16. hodině.

#### **Trénink:**

7 zúčastněných plavců bylo pro celý program VT rozděleno do 2 tréninkových skupin:  
Petra Škábová: Barbora Seemanová, Filip Chrápavý, Tomáš Ludvík a Kristýna Štemberová  
Roman Havrlant: Ondřej Gemov, Klára Šimánová a Tereza Muselová

Petry Škábové využila jako základ vlastní tréninkový plán vycházející z přípravy Barbory Seemanové. Tento plán byl dopředu konzultován s osobními trenéry a všem ostatním naprosto vyhovoval.

Roman Havrlant využil jako podklad tréninkový plán trenérky Ondřeje Gemova, který byl i po konzultacích s ostatními osobními trenéry napasován na míru i Kláře a Tereze s určitými drobnými odchylkami.

Realizované tréninkové plány s komentáři trenérů zaslány ihned po skončení VT všem osobním trenérům.

Hlavní obecný cíl soustředění byl rozvoj anaerobní složky v rámci náročných laktátových sérií, které byly kompenzovány objemovým základem v aerobním režimu na hranici aerobního prahu (vyjma Terezy Muselové, která se ze zdravotních důvodů vyhýbala laktátové práci). V rámci těchto sérií bylo využito dle individuálních zvyklostí plavců technické cvičení, plavání s ploutvemi, packami a hypoxické série).

Ve velké míře se uplatňovaly v intervalových i rychlostních sériích starty z bloku a část tréninků tvořilo i posilování ve vodě (plavání na gumě nebo vertikální cvičení). Myslím, že tím byl splněn požadavek trenérů a potřeby plavců. Tréninky byly ve své podstatě pestré a cílené na hlavní disciplíny jednotlivých plavců, přičemž byla zachována i dostatečná objemová stránka (skupina Petry Škábové: cca 85km, skupina Romana Havrlanta 95km). Velký důraz byl kladen na kvalitní práci v rámci ranních tréninků, s ohledem na nutnost plavat kvalitní časy v dopoledních rozplavbách.

Během 9 denního VT jsme absolvovali celkem **16 plaveckých tréninkových jednotek** (2 odpolední půldny byly volné.)

**Suchá příprava** probíhala doplňkově formou kolektivních cvičení před nebo po tréninku (zahřívací aktivní rozcvičky, posilování s vlastní vahou, core trénink, postizometrická relaxace a dechová cvičení), které v převážné míře vedla fyzioterapeutka Petra Hulvová. Někteří plavci absolvovali 2 – 3 tréninkové jednotky v posilovně dle vlastního programu.

Prakticky všichni plavci si v průběhu soustředění prošli plaveckou krizovou vlnou, na které trenéři individuálně reagovali mírnou redukcí tréninku.

Nakonec všichni odjížděli sice unavení, ale dle průběžně měřených časů ve velmi dobré formě.

Ve vodě všichni pracovali výborně. Na suchu to občas trochu drhlo hlavně s kvalitním rozcvičením, které by bez aktivního zapojení trenérů snad ani neproběhlo. V této složce jsou stále velké rezervy. Stejně tak spatřuji rezervy v silovém potenciálu především u děvčat, který může být limitující v rozvoji jednotlivých plaveckých složek.

**Regenerace:** hlavní regenerační část byla tvořena skvělou péčí fyzioterapeutky, která věnovala během soustředění každému 3 minimálně 30 minutové procedury převážně specifické fyzioterapeutické práce, ale i masáže. Na základě určitých fyzioterapeutických zjištění u jednotlivých plavců, zpracovala Petra report pro všechny osobní trenéry jako doporučení na sledování nebo nápravu.

Za regeneraci lze počítat i 2 návštěvy u moře, polední odpočinek, kvalitní spánek i velmi dobré jídlo. Většina plavců využívala vlastní energetické doplňky (sacharidovo-proteinové nápoje) a na tréninku byl k dispozici iontový nápoj.

**Mentální příprava** probíhala jako součást plaveckých tréninků (důraz na techniku v závodní rychlosti, počítání záběrů, překonávání krizových okamžiků v tréninku), a také jako součást mimoplaveckých aktivit – dechová cvičení, vizualizace.

### **Závěr:**

„ Jsem velmi potěšen přístupem všech plavců i členů realizačního týmu na VT. Chtěl bych všem tímto poděkovat a věřím, že se podaří přetavit kvalitní přípravu ve vytyčené cíle na konci sezóny.

Chtěl bych poděkovat paní Novotné a panu Novotnému za zprostředkování kontaktu a komunikaci s poskytovateli služeb a panu Kmuníčkoví za promptní vyřizování finančních náležitostí.

VT splnilo v plné míře moje očekávání a destinaci lze pro podobné akce doporučit.“

**Hodnocení vypracoval:** Mgr. Roman Havrlant

V Brně, 3. 6. 2017



### Pozitiva:

- a) Za vcelku přijatelnou cenu adekvátní podmínky
- b) Letenky také nejsou drahé, ale rozpočet v tomto značně navyšují
- c) Příjemné klima (ideální měsíce konec dubna, květen, začátek června; září, říjen)
- d) Nádherné prostředí historického města španělské Andaluzie (nejste zavřeni v jednom komplexu a vyčistíte si hlavu procházkami malebnými uličkami, přístavem nebo třeba pevností), ani ty dojezdy na bazén nejsou nijak otravné
- e) moře

Negativa: Nerad bych, aby výčet nedostatků zastínil jednoznačně kvalitní a podařené soustředění, ale zmiňuji je pro případné další zájemce o tuto destinaci.

- a) Snídaně - v porovnání s obědy a večerami jednotvárné a chudé na sortiment (ale najíst se dá:)
- b) Nevadila sice nepřítomnost klimatizace na pokojích, ale absence sítěk v oknech nahrává dotíravému hmyzu; bez otevřeného okna se nedá spát, takže to chce alespoň nějaký elektrický odpuzovač
- c) Hostel samotný je v celku příjemný, ale pokud narazíte ve stejném termínu na hlučnou nudící se skupinu studentů, znepříjemní to polední odpočinek a spánek
- d) Je nutné mít stále na kontaktu někoho anglicky mluvícího, protože jinak se zde angličtina nenosí
- e) Je nutné počítat s tím, že vše musíte mít do halíře zapláceno předem; princip záloh zde nefunguje, proto je potřeba si vše velmi dobře naplánovat a nepočítat s nějakým vrácením peněz za případné odhlášky pronájmů či odhlášené osoby na poslední chvíli (minimálně pokud jedete poprvé)
- f) Na venkovním bazénu není téměř žádný stín, takže jste nekompromisně vystaveni ostrému žáru a horkému ochozu kolem bazénu