



ČESKÝ SVAZ PLAVECKÝCH SPORTŮ

HODNOCENÍ VT RD starších juniorů

Olomouc (25m bazén); 23. 9. – 2. 10. 2018



Zúčastnění plavci:

starší junioři roč. 2001:

Maťátko Vojtěch (UnOl), Janeček Vojtěch (ÚAPS), Tomandl David (PKKBr), Čejka Jan (SCPAP), Borovanský Robert (SIPI), Procházka Roman (KPSOs),

starší junioři roč. 2002:

Čihák Martin (PKKBr), Krpálek Libor (PKPar), Ludvík David (LoBe), Nethr Vojtěch (PKLit), Sonnenberg Filip (ÚAPS), Souček Marek (KSPKI)

mladší juniorky roč. 2001:

Pleskotová Julie (Boh), Tondrová Veronika (SIPI), Zubalíková Lucie (KomBr), Zuzana Volovecká (KPSOs)

mladší juniorky roč. 2001:

Janýrová Lucie (JPK), Matošková Bára (SPKLi), Válková Viola (PKJH)

sparingové:

Jakub Krček 02 (SIPI), Lucie Šebestová 01 (SIPI), Terezie Kinterová 03 (PKJH) od 28.9.

Realizační tým:

vedoucí realizačního týmu:
trenéři:

Roman Havrlant
Jan Šimek
Petra Landová
Martin Kratochvíl
Patrik Davídek
Petra Hulvová
Ladislav Kopečný

fyzioterapeut:
masér:

Zdravotní komplikace: Volovecká Z.: obnovená chronická bolest ramene, omezení tréninku a odjezd domů
Tondrová V.: obnovená bolest ramene, omezení tréninku 1. – 2.10.
Mařátko V.: svalové bolesti, zažívací potíže (částečné omezení tréninku)
Procházka R.: luxace číšky (absence 1 trénink)

Pozdější příjezdy:

plánované: 28. 9. večer: Kinterová T. (sparing – příjezd z VT repre ml.jun.)
neplánované: 24. 9. na oběd: Volovecká Z. (ráno vyšetření ramene)

Předčasné odjezdy:

plánované:
neplánované: 28.9. po snídani Volovecká Z. – zdravotní důvody

Omluvení z VT:

Hlobeň Adam 01 (TJZn) – finální příprava a odjezd na YOG
Ouředník Pavel 01 (ÚAPS) – studijní důvody
Sazovský Jan 01 (PKNJ) – studijní důvody
Štemberk Jakub 01 (SlCho) – VT klubové zahraniční
Hanák Lukáš 02 (KomBr) – zdravotní důvody
Luňák Sebastián 02 (USK) – studijní důvody
Andrlová Anna 03 (ZIPK) – klubové důvody
Laňková Kateřina 03 (PKPří) – osobní důvody
Štěpánková Lýdie 03 (SpSHK) – zdravotní důvody

Program a hodnocení VT:

Sraz na VT byl stanoven na neděli 23. 9. 2018 (bezprostředně po plaveckém semináři) v hotelu Gól do 14 hodin s následným obědem.

Na úvod byli všichni přítomní seznámeni s organizací VT a poučení o pravidlech a bezpečnosti na akci. Tréninkový program byl zahájen v neděli odpoledne plaveckým tréninkem.

V neděli večer proběhla společná schůzka, na které byli všichni podrobněji seznámeni s programem VT. Všechny následující večery se vždy před večeří konal společný mítink, na kterém se rozebíraly a hodnotily tréninky, aktivity a výsledek uplynulého dne.

Plavci byli pro celý program VT rozděleni do 4 tréninkových skupin (viz tréninkové plány) a vzhledem k poměrně vysokému počtu omluv měli všichni příznivé prostorové podmínky pro trénink. Plavecký program zahrnoval vždy dopolední plaveckou fázi o délce 120 minut + a odpolední plaveckou fázi o délce 150 minut, s tím, že se střídaly v bazénu skupiny 2+2. Suchá příprava byla přizpůsobena plaveckým tréninkům.

Koncepce plaveckých tréninků byla reprezentačním trenérem rámcově určena v koloběhu 3 bloků po 5 tréninkových jednotkách s určenou náplní: 1) základní vytrvalost všemi plaveckými způsoby, 2) trénink na VO2max hlavním způsobem nohama 3) objemový trénink kraulem v aerobním pásmu, 4) hlavní způsob v anaerobním pásmu na toleranci LA 5) aerobní trénink v zóně A (TC, hypoxie + alaktátové úseky).

Na základě rozdělení plavců do skupin si trenéři trénink koncipovali tréninky dle zaměření.

Na závěr VT proběhl tradičně step-test 8x200 l.zp. V průběhu VT jsme sledovali metodou Borgovy škály subjektivního hodnocení plavců na úroveň náročnosti tréninků a subjektivní hodnocení únavy po trénincích. V domácích podmínkách může tato metoda sloužit trenérům jako zajímavá zpětná vazba od svých svěřenců.

Smyslem soustředění bylo podpořit tréninkovou adaptaci v určených typech tréninků v přechodové fázi sezóny mezi přípravným a předzávodním obdobím.

Mezi třemi určenými tréninkovými bloky jsme měli dva volnější půldny zpestřené různými pohybovými aktivitami.

Přístup plavců hodnotili všichni trenéři velmi pozitivně. I přes narůstající únavu všichni předváděli vynikající práci po celou dobu soustředění.

Step-test: 8x200m hlavním způsobem po 2 stupňovaně. v int.startu 5' (resp. 5'30) (viz protokoly)

Tento test byl opět zařazen na konci VT po předešlých zkušenostech jako důležitý ukazatel trénovanosti, zvládnutí plaveckého kroku a tolerance v laktátové práci. (Měřené hodnoty v rámci každého úseku: výsledný čas, srdeční frekvence po doplávání, záběrová frekvence během předposlední padesátky, počet záběrů poslední padesátky. Stejně jako v loňské sezóně budou výstupní hodnoty sloužit k porovnání již provedených měření nebo měření budoucích. Z hlediska přístupu i výsledků plavců lze konstatovat velmi dobré výsledky.

Kondiční příprava byla zajištěna plaveckými trenéry, a přesto, že byla plánována spíše doplňkově, lze konstatovat, že jednotky byly dosti náročné a všichni plavci k nim přistoupili velmi zodpovědně.

odkaz na krátké video z kondiční přípravy na FB ČSPS nebo: <https://uloz.to!/CJr53e9A2NAe/video-sucha-mov>

Kondiční testy byly zařazovány průběžně během celého VT.

- testy:
- biokinetik (dynamika soupažného záběru) + hand-grip (metodika a výsledky viz protokol)
 - trojskok snožmo (dynamika dolních končetin a koordinace v rámci plyometrické práce)
 - hod medicinbalem 3kg (dynamika trupu a horních končetin)
 - sed-leh 2' (úroveň dynamiky trupu a trénovanosti břišních svalů)
 - člunkový běh (akční rychlost a obratnost)
 - shyby (síla horních končetin, jako obecný ukazatel silových schopností)

Výsledky testování ukázaly kolísavou úroveň ve všech sledovaných parametrech. U několika málo jedinců v porovnání s předešlými měřeními byla zaznamenána mírná stagnace (viz protokoly). Rozhodně je ale dále potřeba vhodným způsobem skloubit v domácích podmínkách plavecký trénink se specializovaným silovým tréninkem jak u chlapců, tak u děvčat tohoto věku. Ideálně v tomto využít kondičního trenéra, který má dostatečný přehled o plavecké přípravě.

Regenerace byla zajištěna formou whirlpoolu s masážními triskami dle potřeby po každém tréninku; po domluvě (kdykoli během dne) byla možná masáž a fyzioterapeutických služeb. Na tréninky byly pro plavce zajištěny iontové a po trénincích bylo možno využít sacharidovo-proteinových doplňků (gainerů).

Realizační tým fungoval ve skvělé symbióze. Po výborné zkušenosti z předchozí sezóny připravil reprezentační trenér rámcový tréninkový plán, zajišťoval veškerý potřebný servis všem plavcům a trenérům, zapisoval potřebnou evidenci přípravy, komunikoval s poskytovateli služeb. Všichni členové týmu se výborně doplňovali a v rámci každodenních společných sezení s plavci hodnotili průběh přípravy.

Přednášky pro plavce i trenéry:

středa 26.9.: Ing. Vendula Marková - biofyzikální terapie Bemer jako současná neúčinnější komplexní terapie ve sportu a medicíně (viz www.zdraviprovsechny.cz)

sobota 29.9.: Mgr. Zuzana Švédová, DiS. – jídelníček sportovce (praktické rady a recepty)

prezentace na: <https://uloz.to/!yITYu5gEfilM/01-svedova-jidelnickek-plavci-ppt>

Poskytovatelé služeb – aplikační centrum Baluo, restaurace Gól i hotel Gól nám vyšly vstříc ve všech našich požadavcích, za což lze všem velmi poděkovat.

V průběhu VT obdrželi všichni reprezentanti reprezentační smlouvu a dekret reprezentanta.

V průběhu VT obdrželi všichni reprezentanti materiální vybavení plaveckých věcí Arena (tréninkové pavky, trika, plavecké čepičky, síťované vaky na pomůcky).

Všichni reprezentanti v průběhu VT obdrželi přístupové údaje na portál czechswimming.cz a byli podrobně instruováni o vyplňování tréninkové evidence a plaveckých testů.

hodnocení reprezentačního trenéra:

„VT proběhlo podle plánu. I přes ne-nepodstatnou složitost s dojížděním na tréninky, všichni zvládli absolvovat celou tréninkovou přípravu s obrovským nasazením. Dlouhodobým nemilým evergreenem je problematika stravování. I přes snahu zajistit přijatelnou skladbu jídel a velikosti porcí, narážíme na zavedené „tradice“ restaurační stravy. Řešením je pouze specializovaná jídelna s vyškoleným personálem, což je v podmínkách českého plavání zatím dosti neřešitelné. Tady samozřejmě cítím velké rezervy. Přesto si nemyslím, že by plavci hladověli. Průběžně byly reprezentačním trenérem dokupovány i nějaké drobnosti na dosycení.

Stejně jako v předchozích sezónách považuji za největším klad celého soustředění úžasný kolektiv plavců, který působí kompaktně, pohodově, má chuť bez přemlouvání tvrdě pracovat, hecovat se a komunikovat se všemi členy realizačního týmu.

Po výkonnostní stránce prokázali plavci velkou chuť kvalitně trénovat. Trenéři plavce rozhodně nešetřili. Bylo vidět, že se obecně zkvalitnila práce nohama, kde mě zaujala mimo jiné např. série 8x400 nohama hlavním způsobem, kde se třeba Honza Čejka pohyboval znakovými nohami na průměru kolem 5'15min – nejlépe 4:54, Bára Matošková pak v průměru 6'15. To jsou rozhodně časy, které je potřeba vést v patrnosti, aby čeští plavci získali motivaci na širší klubové úrovni a nespokojili se s průměry na 100m 1'45 a huře. Obecně by měli být v tréninku série nohou plavány vždy ve vysoké intenzitě.

Bylo fajn, že i během dvou volných půldnů (středa a sobota dopoledne) si většina našla pohybovou aktivitu.

V průběhu soustředění byli zvoleni kapitáni týmu na sezónu 2018/2019. Stali se jimi Jan Čejka a Veronika Tondrová.

Nebylo nutno řešit žádné zásadní komplikace. Za což lze poděkovat všem poskytovatelům služeb – AC Baluo (bazén + tělocvična + část stravování), hotel Gól, restaurace gól a dopravnímu podniku za vstřícné jednání při nákupu jízdních kupónů na celou dobu VT.“

Tréninkové ukazatele VT:

Plavecký trénink obsahoval během 10 dnů pro všechny 15 tréninkových jednotek ve vodě, 6 tréninkových jednotek kondiční přípravy + 2 jednotky kondičních testů + 2 jednotky kompenzace.

<i>tr. skupina P. Davidka:</i>	<i>(krauleři: delší)</i>	31,5h voda	6,0h suchá příprava + testy	108,9km
<i>tr. skupina P. Landové:</i>	<i>(prsaři)</i>	31,5h voda	6,0h suchá příprava + testy	93,6km
<i>tr. skupina J. Šimka:</i>	<i>(krauleři: kratší)</i>	31,5h voda	6,0h suchá příprava + testy	104,2km
<i>tr. skupina M. Kratochvíla:</i>	<i>(Z, M, PZ)</i>	31,5h voda	6,0h suchá příprava + testy	94,0km

Chtěl bych velmi poděkovat celému realizačnímu týmu, který pracoval sehraně a odvedl profesionální výkon.

Děkuji ČSPS za spolupráci při zajištění VT.

Rád bych popřál všem plavcům a jejich trenérům hodně úspěchů v nadcházejícím plaveckém období. Individuální komentář k jednotlivým plavcům rád poskytnu na vyzádání osobních trenérů.

Hodnocení vypracoval: Mgr. Roman Havrlant

V Olomouci, 2. 10. 2018

Přílohy k VT:

- 1) Tréninkové plány
- 2) Výsledky a porovnání kondičních testů
- 3) Vyhodnocení testování na biokinetiku
- 4) Výsledky a porovnání plaveckého testu