



ČESKÝ SVAZ PLAVECKÝCH SPORTŮ

HODNOCENÍ VT RD starších juniorů

Olomouc (50m i 25m bazén); 7.– 16. 3. 2019



Zúčastnění plavci:

starší junioři roč. 2001:

Janeček Vojtěch (ÚAPS), Tomandl David (PKKBr), Čejka Jan (SCPAP), Borovanský Robert (SIPI), Procházka Roman (KPSOs), Ouředník Pavel (ÚAPS), Sazovský Jan (PKNJ)

starší junioři roč. 2002:

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

mladší juniorky roč. 2002:

Pleskotová Julie (Boh), Tondrová Veronika (SIPI),

mladší juniorky roč. 2003:

Laňková Kateřina (PKPří), Janýrová Lucie (JPK), Matošková Bára (SPKLi), Válková Viola (PKJH), Štěpánková Lýdie (SCPAP)

sparingové:

Jakub Krček 02 (SIPI), Richard Polášek 01 (SIPI), Petr Krejčíř 02 (UnOI), Daryna Nabojčenko 02 (ÚAPS), Tereza Neoralová 03 (UnOI)

Realizační tým:

vedoucí realizačního týmu:
trenéři:

Roman Havrlant
Dušan Viktorjeník
Eva Himrová
Martin Kratochvíl
Patrik Davídek

fyzioterapeut:
masér:

Denisa Nohelová
Ladislav Kopečný

Zdravotní komplikace:	Ouředník P.:	ukončení VT na doporučení repre lékaře (nutné dovyšetření)
	Janýrová L.:	střevní problémy, odjezd domů 13.3.
	Štěpánková L.:	plánované omezení tréninků z důvod chronických problému s rameny a tříslly
	Matošková B.:	bolest zad, omezení tréninku v poslední třetině VT
	Sonnenberg F.:	svalová horečka, absence 1 ½ tréninku
	Laňková K.:	komplikace ORL v závislosti na alergii, absence 3 tréninky

Pozdější příjezdy:

plánované: 9. 3. večer: Souček M. (příjezd z klubového VT)

Předčasné odjezdy:

plánované: 13.3. po obědě: Štěpánková L. – studijní důvody
 13.3. po obědě: Pleskotová J. – studijní důvody
 14.3. po obědě: Krpálek L. – osobní důvody
 15.3. po obědě: Sazovský J. – osobní důvody

neplánované: 9.3. po snídani Ouředník P. – zdravotní důvody
 13.3. po večeři Janýrová L. – zdravotní důvody

Omluveni z VT:

Mařátko Vojtěch 01 (UnOl) – zdravotní důvody
 Hlobeň Adam 01 (TJZn) – vysokohorská příprava
 Štemberk Jakub 01 (SiCho) – VT klubové zahraniční
 Hanák Lukáš 02 (KomBr) – zdravotní důvody
 Luňák Sebastián 02 (USK) – VT zahraničí
 Andrlová Anna 03 (ZIPK) – klubové důvody
 Zubalíková Lucie 02 (KomBr) – příprava DP
 Zuzana Volovecká (KPSOs) – zdravotní důvody

Program a hodnocení VT:

Sraz na VT byl stanoven na čtvrtek 7. 3. 2019 v hotelu Gól do 19 hodin s následnou večeří.

Na úvod byli všichni přítomní seznámeni s organizací VT a poučení o pravidlech a bezpečnosti na akci. První tréninkový den jsme absolvovali na 25m bazénu AC Baluo dvoufázovým plaveckým tréninkem a kondičními testy + testy na biokinetiku (výsledky testů odeslány osobním trenérům reprezentantů). Ostatní dny probíhaly na 50m bazénu s výjimkou středy 13.3., kdy proběhl trénink opět na 25m bazénu z důvodu absolvování steptestu (8x200m hlavním způsobem – viz příloha pro trenéry).

Plavci byli pro celý program VT rozděleni do 4 tréninkových skupin (vytrvalci; středotračaři; stovkaři; prsaři – dále viz tréninkové plány). Toto rozdělení se ukázalo velmi účelné. Plavecký program zahrnoval vždy dopolední plaveckou fázi o délce 150 minut + a odpolední plaveckou fázi o délce 120 minut, přičemž všechny tréninky na 50m bazénu absolvovali všechny skupiny společně ve stejných hodinách. Program se tak netříštil a plavci trávili společně veškerý čas.

Koncepce plaveckých tréninků byla reprezentačním trenérem rámcově určena především na rozvoj anaerobní složky s ohledem na rozdělení tréninkových skupin.

Tradičním společným testem ve vodě byl 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.

Smyslem soustředění bylo podpořit tréninkovou adaptaci v laktátové zóně.

Cykličnost tréninků byla 5 tréninkových půldnů + 1 volný půlden.

Vzhledem k tomu, že většina zúčastněných plavců měla v plánu finále soutěže družstev, na které se přesunula ihned po ukončení VT, byly poslední 3 dny soustředění ve znamení spíše aerobního tréninku s proložením kratších sprintů, technického a prvkového plavání.

Přístup plavců hodnotili všichni trenéři mimořádně 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 2. třetiny soustředění jako zajímavý 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. Vzhledem k opakovaným měřením lze u většiny plavců z výsledků vysledovat vývoj dlouhodobé výkonnosti (zpravidla výrazně narůstající – což je určitě potěšitelné).

Kondiční příprava byla (mimo testy) řešena čistě doplňkově plaveckými trenéry. Jednalo se o 2 tréninkové jednotky venku, v rámci kterých proběhl výběh, krátké technické a rychlostní rovinky a protažení.

Kondiční testy byly jak už bylo zmíněno ihned na začátku 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 (mimo individuální protažení po trénincích) formou masáží a fyzioterapeutických služeb. Na tréninky byly pro plavce zajištěny iontové nápoje a po trénincích bylo možno využít sacharidovo-proteinových doplňků (gainerů).

Realizační tým fungoval skvěle. Všichni členové týmu se výborně doplňovali a v rámci každodenních společných sezení s plavci hodnotili průběh přípravy.

Přednášky pro plavce i trenéry:

Poučení o evidenci elektronického tréninkového deníku (Yarmill).

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

hodnocení reprezentačního trenéra:

„VT proběhlo podle plánu. Všichni zvládli absolvovat celou tréninkovou přípravu s obrovským nasazením. Dochozí vzdálenost mezi hotelem a bazénem nahrává dostatečnému času na odpočinek. Nebylo potřeba řešit žádné komplikace ani kázeňské prohřešky.

Stejně jako v předchozích sezónách považuji za vysoký benefit 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. Lze konstatovat, že plavci mají do sezóny slušně našlápnuto.“

Tréninkové ukazatele VT:

Plavecký trénink obsahoval během 9 dnů pro všechny 15 tréninkových jednotek ve vodě, 2 tréninkové jednotky kondiční přípravy + 2 jednotky kondičních testů + 2 jednotky kompenzace.

tr. skupina P. Davidka:	(vytrvalci)	30,5h voda	2h suchá příprava + testy	97,2km
tr. skupina D. Viktorjenika:	(prsaři)	30,5h voda	2h suchá příprava + testy	85,8km
tr. skupina E. Himrové:	(stovkaři)	30,5h voda	2h suchá příprava + testy	93,0km
tr. skupina M. Kratochvíla:	(středotraři)	30,5h voda	2h suchá příprava + testy	87,7km

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 vyžádání osobních trenérů.

Hodnocení vypracoval: Mgr. Roman Havrlant

V Olomouci, 16. 3. 2019

Přílohy k VT:

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