



ČESKÝ SVAZ PLAVECKÝCH SPORTŮ

HODNOCENÍ VT RD starších juniorů

Pardubice (25m a 50m bazén); 22. 9. – 1. 10. 2019



Zúčastnění plavci:

starší junioři roč. 2002:

Čihák Martin (PKKBr), Ludvík David (LoBe), Nethr Vojtěch (PKLit), Souček Marek (KSPKI)

starší junioři roč. 2003:

Balon Kristián (SKŽat), Bursa Jakub (SLi), Hájek Michal (Boh), Koutný David (PKNJ), Matua Vojtěch (JPK), Míček Martin (SpPř), Míka Tomáš (LoBe)

mladší juniorky roč. 2003:

Janýrová Lucie (JPK), Matošková Bára (SPKLi), Laňková Kateřina (SCPAP), Štěpánková Lydie (SCPAP)

mladší juniorky roč. 2004:

Bešíková Lenka (SKŽat), Javorková Kamila (PKLtv), Kinterová Terezie (PKJH)

sparingové:

Jan Čejka 01 (SCPAP), Vojtěch Mařátko 01 (UnOI), Ondřej Smrček 02 (MoP)

Realizační tým:

vedoucí realizačního týmu:
trenéři:

Roman Havrlant
Jan Šimek
Petra Landová
Martin Kratochvíl
Patrik Davídek

fyzioterapeut:

Barbora Morávková
Rita Tesnerová

Zdravotní komplikace:	Balon K.:	28. 9. nevolnost (neabsolvoval step test)
	Janýrová L.:	od 24.9. nevolnosti (26.9. odjezd domů)
	Maťátko V.:	od 23. 9. horečnaté stavy (25.9. odjezd domů)
	Štěpánková L.:	zdravotní omezení po celou dobu VT (po vleklých zdravotních potížích)
	Matošková B.:	bolesti zad – omezení tréninků
	Javorková K.:	od 25.9. bolesti v krku (26.9. odjezd domů)

Pozdější příjezdy:

plánované: Matošková B. 25. 9. po obědě (příjezd z adaptačního kurzu)

Předčasné odjezdy:

plánované: Smrček O.: 29. 9. (sparing – plánované ukončení kvůli školním povinnostem)
neplánované: viz zdravotní komplikace

Omluvení z VT:

Ráček Martin 02 (ZIPK) – klubové důvody
Luňák Sebastián 02 (USK) – omluvená absence z důvodu koncepce přípravy s RD seniorů
Říhová Barbora 04 (TJKr) – adaptační kurz

Program a hodnocení VT:

Sraz na VT byl stanoven na neděli 22. 9. 2019 v hotelu Staré časy ve 12 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 výsledky uplynulého dne.

Plavci byli pro celý program VT rozděleni do 4 tréninkových skupin (viz tréninkové plány). Plavecký program zahrnoval vždy dopolední plaveckou fázi o délce 150 minut (převážně na 25m bazénu) + odpolední plaveckou fázi o délce 120 minut (převážně na 50m bazénu). Suchou přípravu si každá skupina řešila individuálně.

Koncepce plaveckých tréninků vycházela převážně se struktury předchozích let: 3 bloky 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.

V průběhu VT proběhl tradičně step-test 8x200 l.zp. a sledovali jsme 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 volné půldny (středa dopoledne a sobota odpoledne), které byly využity na přednášky...

Přednášky pro plavce i trenéry:

středa 25.9.: zástupce firmy Yarmill Krištof Mariško prezentoval téma elektronického tréninkového deníku (viz dále)

sobotu 28.9.: přednesl Roman Havrlant praktickou ukázkou práce s prostředím uložiště OneDrive na portále czechswimming.cz + MUDr. Jiří Baláš prezentoval problematiku dopingu, nevhodných potravin pro sportovce v rámci kampaně ČSPS „Plaveme čistě“ (viz dále)

Elektronický tréninkový deník (ETD): po pilotním zkušebním období leden – červen 2019 byly vyhodnoceny pozitiva a negativa a byly provedeny úpravy a zjednodušení pro evidenci. ETD je doporučen k dlouhodobé evidenci tréninkového procesu. Reprezentanti společně s jejich trenéry by měly využít ETD přednostně. Registrace byla rozšířena i mimo prostor reprezentačních výběrů pro kohokoli se zájemců trenérů a plavců. (Přímé info na: tomas@yarmill.com)

Měsíční výkaz tréninkových ukazatelů v rámci sdíleného souboru na ONeDrive mají povinnost vyplňovat všichni reprezentanti.

„Plaveme čistě“ je nová kampaň ČSPS a nový odkaz na hlavní straně webu ČSPS, kde je možno najít veškeré aktuální informace a odkazy k tématu dopingu a nevhodných potravinách pro sport. Doporučuji si vše projít.

Hodnocení tréninkového procesu:

Přístup plavců hodnotili všichni trenéři velmi pozitivně. I přes narůstající únavu všichni předváděli vynikající práci po celou dobu soustředění. Bohužel jsme se střetli s obdobími nachlazení a chřipek, což vedlo u některých k částečnému omezení tréninku a u výše zmíněných k ukončení VT.

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. (viz příloha)

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.

Kondiční testy byly zařazeny v rámci prostoru pro SP.

- testy:
- 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)

pozn: test na biokinetiku (dynamika soupažného záběru) + hand-grip (metodika a výsledky viz protokol) nebylo možno uskutečnit

Výsledky testování ukázaly spíše zvyšující se 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 především formou kompenzačních cvičení a fyzioterapeutických služeb. Na tréninky byly pro plavce zajištěny iontové a po trénincích bylo možno využít sacharidovo-proteinových doplňků (gainerů). Navíc byla možnost minimálně jednou za pobyt využít příjemné wellness centrum.

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

Poskytovatelé služeb – SC Plavecký areál Pardubice, tělocvična Sokolovna a hotel Staré časy nám všichni vyšly vstříc ve všech našich požadavcích, za což bych rád všem velmi poděkoval

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

V průběhu VT obdrželi všichni reprezentanti materiální vybavení plaveckých věcí Arena (tréninkové plavky, 2x triko, šortky, 2x plavecká čepička reprezentační, 1x plavecká čepička tréninková, síťovaný vak na pomůcky, osušku).

Všichni reprezentanti byly opakovaně instrovaní o využití portálu czechswimming.cz především k vyplňování tréninkové evidence a plaveckých testů.

hodnocení reprezentačního trenéra:

„VT proběhlo podle plánu. Poprvé jsme měli možnost využít pro soustředění plavecký areál v Pardubicích, v rámci kterého byla v nedávné době dostavěna plnohodnotná pětadvacítka, což přispělo k žádoucí kombinaci tréninků na obou délkách bazénu. Velké poděkování patří domácímu trenérovi Martinu Kratochvílovi, díky jehož významného přispění se mohlo celé soustředění uskutečnit.

Velkým pozitivem bylo zázemí hotelu Staré časy, který je sice od bazénu vzdálen 15minut chůzí, ale ubytování a hlavně stravu nám poskytl dle požadavků na vysoké úrovni. Tím se podařilo odbourat dlouhodobě řešený problém s kvalitou stravy na těchto akcích.

Stejně jako v předchozích sezónách považuji za největším klad celého soustředění kolektiv plavců, který se sice ještě otrkával, ale s přibývajícím časem se stmeloval a působil pohodově a pracovitě.

Plavci zvládali absolvovat celou tréninkovou přípravu s obrovským nasazením a prokázali velkou chuť kvalitně trénovat. Trenéři plavce rozhodně nešetřili.

V průběhu soustředění byli zvoleni kapitáni týmu na sezónu 2019/2020. Stali se jimi Vojtěch Netrh a Bára Matošková.

V průběhu VT nebylo nutno řešit žádné komplikace.

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>	34,0h voda	6,0h suchá příprava + testy	114,8km
<i>tr. skupina P. Landové:</i>	<i>(prsaři)</i>	34,0h voda	6,0h suchá příprava + testy	95,7km
<i>tr. skupina J. Šimka:</i>	<i>(středotračaři K,PZ,M)</i>	34,0h voda	6,0h suchá příprava + testy	105,1km
<i>tr. skupina M. Kratochvíla:</i>	<i>(středotračaři Z, P)</i>	34,0h voda	6,0h suchá příprava + testy	101,9km

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 Pardubicích, 1. 10. 2019

Přílohy k VT:

- 1) Tréninkové plány
- 2) Výsledky a porovnání kondičních testů
- 3) Výsledky a porovnání plaveckého testu