

HODNOCENÍ AKCE

sekce:	plavání	výběr:	reprezentace	kategorie:	U21
název:	kondiční soustředění na začátku sezóny 2021/2022				
místo:	Kranjevo (BUL)	datum:	2.-14.8.2021		



vedoucí akce:	Mgr. Roman Havrlant	post / trenérská třída:	reprezentační trenér U21 / I.
realizační tým:	Dušan Viktorjenik	post / trenérská třída:	trenér / I.
realizační tým:	Jiří Kyněra	post / trenérská třída:	trenér / I.
realizační tým:	Barbora Morávková	post / trenérská třída:	fyzio
sportoviště:	přímořský hotelový komplex Sport&Hotel AquaLife	známka: (1-5)	1
	2x bazén 50m, 8 drah, otevřené	známka: (1-5)	1
	posilovna klasická	známka: (1-5)	1
	posilovna plavecká (trenažery)	známka: (1-5)	1
	4x pohybový sál	známka: (1-5)	1
ubytování:	hotel Sport&Hotel AquaLife	známka: (1-5)	1
strava:	hotel Sport&Hotel AquaLife	známka: (1-5)	3
doprava:	ČR - Vídeň (bus), Vídeň - Varna (letadlo), Varna - Kranjevo (hotelový bus)	známka: (1-5)	1

doplňující komentář technického a organizačního zabezpečení akce (doporučení, připomínky):

Podmínkou účasti na VT a závodech pro všechny účastníky VT vč. realizačního týmu bylo splnění aktuálních covidových pravidel. Na místě samém byla covidová opatření minimální (prakticky jsme nepocítili, že by nějaká byla). Mnohdy to působilo až nepříjemně, protože jak v areálu hotelu, tak v zaplněných ulicích a obchodech se roušky objevovaly pouze sporadicky.

Co se ale týče prostředí a podmínek pro soustředění v uvedeném hotelovém komplexu, tak lze hovořit jen v samých superlativech. Cena v rozmezí 36 - 45Euro/osobu/den podle aktuální nabídky nabízí bezkonkurenční poměr ceny a podmínek, a to pouze necelou 1,5 hodiny letu od ČR. Místo tak lze doporučit i pro akce klubové nebo SCM. Nabídka sportovišť je široká a jejich prostor, vybavení i čistota jsou na velmi dobré úrovni. Dvě osmídráhové padesátky téměř zaručují, že v období duben - říjen bude prostor pro trénování ve vodě i na suchu s velkou pravděpodobností dostatečný až nadstandardní. (1 z bazénů funguje cca od dubna do října, 2. bazén cca od června do září). Kapacity hotelu jsou v rámci několika budov rozlehlého areálu obrovské. Co je ale příjemné, že tím netrpí služby. V areálu je např. více recepcí a jídelen. Ubytování je příjemné, čisté, klimatizované, na úrovni 3 hvězdy. Personál zařízení je velmi promptní, příjemný a ochotný. Součástí komplexu je i denní přítomnost lékaře (kterého někteří využili např. na zpáteční antigenní testy). Strava je řešena pro všechna jídla formou bufetu se širokou nabídkou. Před brzkým ranním tréninkem není problém domluvit svačinku. Transit mezi hotelem a letištem je možné zajistit přímo s hotelovou dopravou za poplatek 15Euro/osoba pro obě cesty. Vzdálenost komplexu od moře je cca 400m (rozlehlá písková pláž, která lze ráno a večer využít na různé pohybové aktivity). Celkové prostředí hotelového komplexu je vynikající a zahrnuje mimo jiné i další sportoviště (herní plochy pro míčové sporty) a několik relaxačních bazénů, po celý den volně přístupných. Chybí snad jen atletický ovál nebo běžecká stezka. Mimo hotel je totiž dost problematické najít vhodný prostor na běhání, pohybové aktivity v přírodě nebo třeba jen na běžné procházky. Městečko Kranjevo, které se nachází cca 25km severně od Varny, totiž mimo hotelový komplex nedisponuje příliš příjemným prostředím. Komunikace jsou v žalostném a často znečištěném stavu, chodníky a stezky v přírodě se prakticky neudrží a přestože místo s několika kilometry dlouhou širokou pískovou pláží nabízí velký potenciál pro příjemně strávený pobyt u moře, nelze od něj očekávat klasický náboj přímořského letoviska, jak jej známe z jižní nebo jihovýchodní Evropy. To je ale jediný, pro soustředění nedůležitý, minusový faktor, s jinak skvělým zázemím našeho pobytu.

foto účastníků akce:



rozdělení skupin podle trenérů:

Viktorjeník	Dušan	1	Kyněra	Jiří	2	Havrlant	Roman	3
-------------	-------	---	--------	------	---	----------	-------	---

zúčastnění sportovci (výběry do 18let seřazeni od nejstaršího ročníku; výběry nad 18 let seřazeni podle abecedy):

příjmení	jméno	klub	ročník	sk.	příjmení	jméno	klub	ročník	sk.	příjmení	jméno	klub	ročník	sk.
Hlobeň	Adam	TJZn	2001	2	Matošková	Bára	KPSOs	2003	1	Štěpánková	Lydie	UnOl	2003	1
Janičková	Barbora	UnOl	2000	1	Maťátko	Vojtěch	UnOl	2001	3	Tondrová	Veronika	SIPI	2002	1
Ludvík	David	LoBe	2002	2	Netrh	Vojtěch	PKLit	2002	3					

zúčastnění sparingpartneři (výběry do 18let seřazeni od nejstaršího ročníku; výběry nad 18 let seřazeni podle abecedy):

příjmení	jméno	klub	ročník	sk.	příjmení	jméno	klub	ročník	sk.	příjmení	jméno	klub	ročník	sk.
Kratochvíl	Josef	PKNJ	2001	3	Procházka	Roman	KPSOs	2001	3	Bursa	Jakub	SPKLi	2003	2
Koutný	David	PKNJ	2003	2	Tužilová	Natálie	KPSOs	2005	1	Trníková	Nikoleta	SVK	2002	1

změny v počtech v průběhu akce (pozdější příjezdy, dřívější odjezdy, zdravotní komplikace apod.)

V průběhu VT se objevily zdravotní indispozice různého rázu u několika plavců, které bylo nutné řešit na místě individuálně podle charakteru závažnosti problému. U většiny šlo o momentální záležitosti, řešené vynecháním části tréninku. Pouze u Adama Hlobeň a Lydie Štěpánkové bylo nutné přistoupit k delšímu omezení. Sparingové byli vybráni především s ohledem na jejich potenciální zařazení do U21 na příští sezónu. Tužilová a Trníková s ohledem na jejich kvalitní výkonnost na žádost osobních trenérů.

Obecné tréninkové ukazatele (OTU) tréninkových skupin:

1. skupina:	počet tréninků voda:	22	objem hodin celkem voda:	23,5	uplavané km:	137,6
Viktorjeník	počet tréninků SP:	10	objem minut celkem hry, výlety:		minuty core:	150
			objem minut celkem posilovna a výbušnost:	240	minuty celkem stretching:	210
			objem minut celkem aerobní činnost (běh, kolo, bruslení, lyžování apod.):		minuty celkem regenerace:	
2. skupina:	počet tréninků voda:	24	objem hodin celkem voda:	24,5	uplavané km:	155,0
Kyněra	počet tréninků SP:	10	objem minut celkem hry, výlety:		minuty core:	150
			objem minut celkem posilovna a výbušnost:	200	minuty celkem stretching:	210
			objem minut celkem aerobní činnost (běh, kolo, bruslení, lyžování apod.):		minuty celkem regenerace:	
3. skupina:	počet tréninků voda:	24	objem hodin celkem voda:	23,0	uplavané km:	150,0
Havrlant	počet tréninků SP:	11	objem minut celkem hry, výlety:		minuty core:	150
			objem minut celkem posilovna a výbušnost:	300	minuty celkem stretching:	210
			objem minut celkem aerobní činnost (běh, kolo, bruslení, lyžování apod.):		minuty celkem regenerace:	

hodnocení VT: program, princip rozdělení skupin, zaměření, cíle, testy apod.)

Celé soustředění bylo koncipováno jako kondiční přípravné na začátku nové sezóny, ve které bude většina zúčastněných aspirovat na ME v krátkém bazénu, které se uskuteční na začátku listopadu. Do tohoto vrcholu zbývá po skončení VT už jen 11 týdnů. Přestože plavci přijeli v různé úrovni připravenosti, celkem statečně se popasovali s vyššími objemy převážně v aerobním zatížení. S přibývajícímí dny byly zařazeny rychlostní motivy, jak v anaerobním, tak v alaktátovém režimu. Plavání nohama tvořilo u všech skupin okolo 17% z celkového objemu. Všichni plavci se tréninkově adaptovali a většina vykazovala i velmi slušné časy v kontrolních měřených motivech, které si trenéři koncipovali individuálně (viz ETD).

Plavecké tréninky probíhaly každý den 6.50-9.00 a 14.00-16.00 bez volného půldne (viz hodnocení trenérů jednotlivých skupin). Suchá příprava probíhala každý den v jednom hodinovém bloku, kdy střídala posilovna a skupinové aktivačně-mobilizační cvičení. Program posilovny si řešil každý sám podle pokynů osobních trenérů, aktivační-mobilizační cvičení bylo zcela v režii fyzioterapeutky. Nebýt zdravotních výpadků některých jedinců, mohli jsme všichni odjíždět s pocitem maximálně využitých podmínek pro vstup do sezóny.

Klima v místě pobytu bylo příjemné, i když nikterak stabilní. První 3 dny jsme se potýkaly s horkým vlhkým počasím a teplou vodou, postupně se denní i noční teploty vzduchu značně snížily a usadily na hodnotách (den cca 28-30°C, noc 13-16°C). Někteří tak bojovali v prvních dnech s rýmou z klimatizace a následně několikrát s ranním chladem okolo 14°C a chladnější vodou.) Tyto výkyvy způsobily i většinu zdravotních výpadků (viz níže hodnocení skupin).

Všichni trenéři zapisovali plán do ETD Yarmill a byli k tomu instruováni i plavci.

Podrobnější hodnocení plavců viz hodnocení trenérů:

tr.sk. Kyněra (středotračaři: Hlobeň, Ludvík, sparing: Koutný, Bursa, Trníková):

km/týden 81,4 + 73,6 (z toho 16,2% nohy)

vzhledem k termínu, kdy většina plavců měla po vrcholné sezónní události (ME a MEj), jsem zvolil přípravu na tomto VT

rozdělenou do dvou částí: 1. obecná vytrvalost s převahou aerobní práce, 2. kombinace aerobní a anaerobní přípravy

1. část – 2. - 8.8. bylo 13 tréninkových jednotek v režimu 5 objemových od 6,0 km do 7,5 km za jednotku a 1 TJ vyplavání a technické plavání do 3 km, celkem jsme uplavali 81,4 km

2. část – 9. -14.8. bylo 11 tréninkových jednotek ve stejném režimu 5 intenzivních a 1 TJ vyplavání, ranní TJ byly zaměřeny na aerobní motivy a odpolední (celkem 4 TJ) měli hlavní motiv zaměřený na anaerobní motivy s dosažením více jak 90% maxima plavané tratě. Celkem jsme uplavali v této části VT 73,6 km. (Všechny tréninky a zaplavané časy jsou zapsané v ETD Yarmill.)

Koutný David- v první části VT se převážně rozplavával a v druhé části již zaplavával výborné tréninkové výkony, které ovšem způsobily to, že došlo k přetížení svalů v oblasti lopatky a následně musel omezit tréninky a zbytek VT doplaval převážně nohama a technickým plaváním.

Jakub Bursa – odplaval celý VT velmi dobře a bylo vidět, že před VT se připravoval tak, aby zvládl celý program. Jeho tréninkové výkony byly na výborné úrovni a to potvrzují i zaplavané časy v druhé části VT – viz ETD.

David Ludvík – je potřeba ocenit jeho vůli, protože na začátku VT byla jeho intenzita velmi nízká, ale postupně se vypracoval a výrazně se zlepšoval. Byl druhým plavcem, který odplaval celý program VT.

Adam Hlobeň – začal VT na poměrně vysoké úrovni, ale vydrželo mu to do soboty 7.8. , kdy začal mít problémy a od neděle musel

tr.sk. Viktorjenik (děvčata "stovkařky": Matoušková, Tondrová, Janičková, Štěpánková a sparing Tužilová)

km/týden 71,6 + 66,0 (z toho 13,4% nohy)

Přes podobné plavecké zaměření byla skupina nehomogenní dle možnosti trénovanosti a zdraví.

Štěpánková- rekondiční soustředění zaměřeno na rehabilitaci po operaci kolene, v průběhu nemoc horních cest dýchacích;

Janičková - po OH v Tokiu, v prvním týdnu trénink ve vodě 1x denně, druhý týden se na 100% připojila ke skupině;

Tondrová, Tužilová a Matošková zvládly soustředění v plném rozsahu objemů i intenzit - velká pochvala a jen doufám, že v

oddílech naváží na tento kvalitní základ. Celkově bylo možné pozorovat, že se každým dnem tréninková výkonnost zvedala (i přerovtní fázi únavy). V druhém týdnu bych si troufal tvrdit, že holky se už slušně rozplavaly (smysl soustředění)

1 týden- základní- obecná vytrvalost, plaváno PZ,K, tc; 2. Týden - navíc už zařazeny anaerobní sety + závodní tempo.

tr.sk. Havrlant (2 prsaři: Mařátko, Netřh, 2 krauleři: sparing: Procházka, Kratochvíl)

km/týden 75,7 + 74,3 (z toho 15,9% nohy)

Jak již bylo předem avizováno, příprava byla cílena na rozplavání na začátku nové sezóny ve vyšších objememech převážně v

aerobním pásmu. Převažovaly série kraulem + znak, PZ, nohy, tc, přičemž byly pro zpestření často využívané pomůcky (ploutve a postupně se navyšovaly packy). Vloženo bylo několik hypoxických motivů. S přibývajícímí dny přibývaly série hlavním způsobem

a bylo zařazeno několik měřených anaerobních a rychlostních setů (časy v ETD), které měly prověřit momentální úroveň tréninkové výkonnosti. Vzhledem k možnosti využití většího prostoru v bazénu trénovali po celou dobu VT všichni čtyři odděleně

(každý svou půldráhu), takže se vzájemně neovlivňovali. Jediným mohykánem, který odplaval celý tréninkový program byl Vojta Netřh. (Mařátko, Procházka, Kratochvíl - opakované problémy s rameny, dýcháním), rozdíl byl ale v tom, že R. Procházka jinak

všechny absolvované tréninky odplaval velmi kvalitně až výborně, kdežto V.Mařátko s J.Kratochvílem spíše bojovali sami se sebou. Posilovnu měli všichni napsanou od svého kondičního trenéra. Se všemi kluky byl jejich průběžný stav během soustředění

konzultován a byl doporučen i následný koncept přípravy po VT (srozumění i osobní trenéři).

Hodnocení plavců (Roman Procházka):

Toto soustředění mohu hodnotit jen a jen pozitivně, i když nebylo vůbec jednoduché. První týden soustředění probíhal s převahou aerobní vytrvalosti se špetkou rychlosti. V druhém týdnu se objevily i tréninky anaerobní, což mně a mému osobnímu trenérovi

naprosto vyhovovalo. Koncept tréninků mi dával jasný smysl, a přesně vypovídal o tom, z jakého důvodu se toto soustředění konalo. Tréninkové jednotky byly doplněné posilovnou a společným protahováním, které se střídalo obden. Až na mé drobné

výpadky ze zdravotních důvodů, si troufám říci, že jsem soustředění zvládl hodně dobře. Podle mě všichni odvedli skvělou práci. Já osobně jsem pyšný na to, jak jsem to zvládl a věřím tomu, že se mi tato práce zúročí. Chtěl bych za všechny poděkovat

realizačnímu týmu za toto soustředění. Tenhle tým byl fakt dost dobrý!!!

hodnocení vypracoval:

Roman Havrlant

dne:

14.8.2021

externí odkaz na hodnocení akce:

www.czechswimming.cz

přilohy: (další fotky, zajímavosti, doporučení, zjištění, doplnění tréninkových ukazatelů apod.)

