



HODNOCENÍ AKCE

Akce:	VT Pardubice
Termín:	19.-31.3.2017
Místo:	Pardubice, Aquacentrum
Vedoucí výpravy:	Vlastimír Perna – reprezentační trenér
Trenéři:	Vlastimír Perna, Paolo Bossini, Tomáš Brtník, Jaroslava Passerová (19.-26.3.2017)
Fyzioterapeutka:	Jana Minářová
Reprezentanti:	Petr Bartůněk, Martin Bejček, Martina Elhenická, Jan Kutil, Matěj Vobořil, Tereza Grusová, Barbora Zavadová, Tereza Zavadová, Tomáš Havránek, Martina Moravčíková, Simona Baumrtová, Roman Dmytrijev, Lucie Svěcená

Hodnocení

Sraz účastníků byl naplánován na neděli večer po závodu Českého poháru v Hradci Králové. Většina se dostavila včas, někteří po předchozí dohodě o den později z důvodu individuálních zdravotních prohlídek.

Ubytování:
Hotel Zlatá Štika, cca 10 minut chůze od bazénu.

Stravování:
Ve stejném hotelu. Kvalita stravy byla výborná.

Další služby:
Posilovna a wellness dle individuálních potřeb a požadavků.

Tréninkové podmínky:

Pro plavecký trénink jsme měli k dispozici 2x denně 3 dráhy po 2 hodinách. V průběhu soustředění bylo využívání hodin upřesňováno dle potřeb jednotlivých tréninkových skupin. K dispozici jsme měli rovněž 1ks odskokové lišty pro nácvik znakařských startů.

Průběh přípravy:

Soustředění bylo připravováno jako závěrečná příprava před prvním důležitým zahraničním startem na závodech Swim Cup Eindhoven, které se konají 6.-9.4.2017. Program plavecké přípravy byl u většiny účastníků připraven jejich osobními trenéry, příp. připomínkován a upraven.

První týden probíhal trénink ve vyšších objemech i intenzitách s důrazem na důležité motivy hlavním způsobem. Ve druhém týdnu byl u většiny reprezentantů snížen objem ve vodě, trénink byl více zaměřen na závodní tempo, série v nadprahových laktátových zónách a max. produkci laktátu. Tomu odpovídal i větší prostor pro regeneraci.

První den soustředění proběhla prezentace nového systému sdílené zdravotní dokumentace reprezentantů ALL-IMP, tzv. elektronické zdravotní knížky. Současně byla všem reprezentantům nabídnuta registrace v tomto systému. Z hlediska trvalé péče o zdraví sportovců považují tento projekt za velmi zajímavý a přínosný.

Ve čtvrtek 23.3. navštívil soustředění biochemik reprezentačního týmu Emil Bolek s kolegyní. Kromě odběrů krve k posouzení aktuálního stavu provedl také odběry k rozborům DNA s cílem predikce vhodnosti zařazení reprezentantů do vysokohorské přípravy. K této analýze dali reprezentanti písemný souhlas, který je vyžadován.

O víkendu se část reprezentantů (členů VSC) zúčastnila Velké ceny Banské Bystrice.

V úterý 28.3. se uskutečnila prezentace systému spektrální analýzy variability srdeční frekvence, jejího monitorování a využití jako doplňující informace pro posouzení stavu regeneračních procesů. V současné době byly pro seniorské reprezentanty pořízeny 2 přístroje pro snímání srdeční frekvence, v průběhu následujících 3 měsíců proběhne testování tohoto systému, následně vyhodnocení a posouzení vhodnosti pro dlouhodobé využití.

Od italské firmy XMetrics obdržela seniorská reprezentace v průběhu soustředění k zapůjčení a testování 2ks zařízení pro snímání a monitorování plaveckého tréninku. V následujících týdnech budou zařízení vyzkoušena v tréninkové praxi a rovněž bude dále posouzeno, zda jsou informace, které systém poskytuje, přínosné pro rychlou analýzu plaveckého tréninku.

Ve dnech 29.3.-30.3. byl na soustředění přítomen mentální kouč Michal Šafář. Ve středu večer proběhla skupinová schůzka s reprezentanty. Po celou dobu pobytu byl Michal Šafář k dispozici pro individuální konzultace.

Ve stejné dny bylo zorganizováno natáčení plavecké techniky pro videoanalýzu a speedometrické měření. Za tím účelem bylo nutno rezervovat krajní dráhy na bazéně, což při obsazenosti pardubické padesátky nebylo jednoduché. Podařilo se to díky pochopení učitelů plavecké školy a vedení aquacentra, za což jim patří dík. Ve čtvrtek před obědem se uskutečnila vzorová ukázka videoanalýzy pro všechny účastníky soustředění.

Soustředění seniorské reprezentace ve čtvrtek 30.3. navštívil také předseda ČSPS a informoval o některých aktuálních aktivitách vedení svazu, nových formách podpory od talentované mládeže po seniorskou reprezentaci.

Po týdnu se opět za účasti biochemika uskutečnily odběry krve k posouzení změn stavu únavy, vyčerpanosti energetických zdrojů. Výsledky byly předány osobním trenérům. Rovněž byla diskutována problematika vysokohorské přípravy a plán využití v následující sezóně.

Považuji za důležité zmínit několik skutečností:

- v diskusích s trenéry jsme konstatovali, že v letošním předjarním období mnoho plavců prodělalo různá onemocnění a vypadlo z přípravy. V příští sezóně by stálo za úvahu obnovit tréninkový kemp pro vybrané seniorské reprezentanty v destinaci s přívětivějším podnebím, ať už pod hlavičkou sportovního centra nebo reprezentace

- prostředí v Pardubicích patří v současnosti bezesporu k nejlepším u nás (a přístavbou pětadvacítky bude naprosto nedostižné), avšak vzhledem k velmi vysokému počtu dětí ve výuce a vysokým počtům dětí ve všech pardubických klubech, je jisté omezení v dostupnosti drah k pronájmu
- trénink probíhal bez zásadních problémů, některé tréninkové výkony měly mimořádnou úroveň, v průběhu bylo reagováno na aktuální stavy plavců a v případě potřeby byl tréninkový program upraven

Regenerační a zdravotní péče:

Po celou dobu byla přítomna fyzioterapeutka Jana Minářová. K dispozici byla i svazové lymfodrenáž.

Ukončení:

Soustředění bylo ukončeno po dopoledním tréninku 21.3.2017.

Poděkování:

Za spolupráci děkuji oběma kolegům Jaroslavě Passerové, Tomáši Brtníkovi, Paolo Bossinimu, a Janě Minářové. Velice rovněž děkuji Monice Musilové a Janě Klusáčkové z Aquacentra za velmi vstřícné řešení našich požadavků a změn, jakož i cvičitelům plavecké školy, kteří nám uvolnili krajní dráhu pro videoanalýzu. Děkuji také Martině Popílkové, manažerce hotelu za zajištění bezproblémového pobytu.

Hodnocení vypracoval: Vlastimír Perna – reprezentační trenér

Nový Jičín, 31.3.2017