



HODNOCENÍ VT RD starších juniorů

Olomouc (50m i 25m bazén); 24. 2. – 4. 3. 2017



Realizační tým:

vedoucí trenér:

Roman Havrlant

trenéři:

Jan Šimek, Petra Škábová

fyzioterapeut a kondiční trenér:

Martina Čápková

masér:

Ladislav Kopečný

mentální kouč:

Michal Šafář



Zúčastnění plavci:

starší junioři roč. 1999:

Ondřej Gemov (SIPI), Tomáš Ludvík (LoBe), David Noll (Boh)

starší junioři roč. 2000:

Miko Dušan (LoBe), Svoboda Kristián (PKPí), Čermák Václav (RPI), Jakub Lahoda (SKS)

mladší juniorky roč. 2000:

Duchoslavová Tereza (JPK), Janíčková Barbora (KomBr), Kateřina Michálková (KomBr) (00), Klára Šimánová (LoTr), Štemberová Kristýna (SIPI), Vavřínová Adéla (SCPAP), Seemanová Barbora (MoP)

mladší juniorky roč. 2001:

Matošková Kateřina (SPKLi), Hudcová Marika (KPSOs), Muselová Tereza (Boh)

omluveni: Jakub Karl (SPKLi) (99) – studium v zahraničí
Hájek Václav (USK) (00) – studijní důvody
Martin Klusal (ZLPK) (00) – rodinné důvody
Tereza Coufalová (PKKBr) (00) – zdravotní důvody
Tereza Polcarová (SIPI) – studijní důvody
Doubnerová Adéla (KSPKLi) – zdravotní důvody
Jelínková Johana (KSPKLi) – zdravotní důvody
Gogelová Michaela (Zlín) – zdravotní důvody
Kučera Roman (Kopř) – zdravotní a studijní důvody
Filip Chrápavý (FaBr) – nepozván z kázeňských důvodů

Zdravotní komplikace: K. Michálková: bolest v krku, 1.3. odjezd domů
M. Hudcová: bolesti ramen – omezení tréninkové přípravy bez absencí

Pozdější příjezdy:

plánované: 24. 2. na večeři: B. Seemanová (studijní důvody)
25. 2. na oběd: D. Noll, T. Muselová (tréninkové důvody)

Předčasné odjezdy:

plánované: 2.3. po večeři Duchoslavová T. – klubové důvody
neplánované: 1.3. po snídani Michálková K. – zdravotní důvody

Program a hodnocení VT:

Druhé společné VT starších juniorů v sezóně 2016/2017 začalo srazem ve čtvrtek 23.2. večer a následně večeří. Na úvod byli všichni přítomní seznámeni s organizací VT a poučení o pravidlech a bezpečnosti na akci. Tréninkový program byl zahájen v pátek ráno pro všechny plavce tělesnou diagnostikou v laboratoři AC Baluo (viz dále), následně části kondičních testů a odpoledním plaveckým tréninkem. 15 minut z tréninku obou skupin bylo využito na výzkumné měření plavecké techniky, prostřednictvím metody video analýzy týmu M. Polacha a D. Thiela. (Vyhodnocení záznamů a komentář ke zpracovanému materiálu proběhl následně ve středu 1.3. v době volného půldne.) V pátek večer proběhla společná schůzka, na které byli všichni podrobněji seznámeni s programem VT. Všechny následující večery se vždy v 19.30 konal společný mítink, na kterém se rozebíraly a hodnotily tréninky a aktivity uplynulého dne.

Plavci byli pro celý program VT rozděleni do 2 tréninkových skupin (viz tréninkové plány) a vzhledem k vysokému počtu omluv měli všichni přítomní mimořádně příznivé prostorové podmínky pro trénink. Plavecký program zahrnoval vždy dopolední plaveckou fázi o délce 150 minut na 50m bazénu, odpolední plaveckou fázi o délce 120 minut na 25m bazénu a odpolední kondiční přípravu o délce 45 - 60 minut. V neděli 26.2. odpoledne a ve středu 1.3. odpoledne byly zařazeny volné půldny.

Koncepce plaveckých tréninků byla reprezentačním trenérem určena takto: dopolední tréninky zaměřeny převážně na obecnou vytrvalost, technická cvičení, s významným podílem objemu motivů nohama a do 20% objemu intervalové série v anaerobním pásmu. Odpolední tréninky zaměřeny na rozvoj anaerobní práce ve vyšší laktátové zóně (převážně hlavním způsobem) s delším vyplaváním + zařazení silových, hypoxických motivů, startů a obrátek v závodním tempu. Celkově mělo soustředění přispět k plynulému přechodu z přípravného objemového období do období předzávodního s významnějším uplatněním anaerobních motivů. Během celého VT se důsledně hlídaly tepové frekvence u zadaných motivů. VT bylo ukončeno laktátovým testem 8x200 hlavním způsobem (viz metodika a výsledky testu v příloze).

Na základě požadavků některých osobních trenérů byl plavecký program jejich svěřenců mírně korigován.

Pokud bych měl vypíchnout nějaké obecné nedostatky vyplývající z týdenního pozorování plavců, pak zásadním problémem zůstává to, že téměř všichni reprezentanti! nemají evidentně zažitě „jednoduché“ technické záležitosti, jako odraz po obrátce, splývavá poloha (streamline), **aktivní vyvlnění**; mnozí plavci v této kategorii nemají zvládnutou délku plaveckého kroku, plynulost pohybů ve vyšších intenzitách, polohu hlavy při nádechu; a v neposlední řadě téměř nikdo nemá zakotven ustálený dýchací režim (kraul, motýl) v různých intenzitách. Samozřejmě detailnějším rozbořením techniky lze u každého plavce vyčíst další individuální nedokonalosti.

Plavecké videorozbory věřím přinesly nejen měřeným plavcům podnětné informace k technice a dynamice plavání. Výsledky měření byly zpracovány během několika málo dní a ještě během VT plavcům interpretovány a prezentovány přímo na přednášce, kterou vedl Marek Polach. Osobním trenérům všech reprezentantů byly zaslány odkazy na zpracovaná videa na youtube portálu.

Laktátový test, nebyl tentokrát z technických důvodů doplněn o laktátové odběry (což ani nepovažuji za nijak podstatné). Stejně jako v září ale byly všem plavcům zaznamenány parametry frekvence plaveckých cyklů, tepová frekvence po doplávání a počet záběrů v poslední padesátce. Porovnání výstupních hodnot zářijového a březnového měření uvedeno v příloze. Většina plavců se viditelně výkonnostně zlepšila.

Kondiční příprava byla zajištěna Martinou Čáповou, která stejně jako na zářijovém VT koncipovala po konzultaci s trenéry kondici především jako kruhový trénink s uplatněním „jednoduchých“ cvičení na stanovišti v režimu tzv. kardio-zóny: s vlastní vahou, na balančních plošinách, se zátěžovými pomůckami. 1 kondiční jednotka v polovině VT byla zaměřena na jógu. Martina též důsledně hlídala rozcvičení a protažení a poskytovala fyzioterapeutické služby.

Kondiční testy byly zařazovány průběžně během celého VT. Měli jsme možnost využít (opravený:) biokinetik k testování soupažného záběru. Výsledky testu přinesly zajímavé i překvapivé informace. V porovnání s dalšími silově-dynamickými testy se ukázalo, jak průměrná až podprůměrná je silová vybavenost většiny plavců (viz přílohy). Na druhou stranu lze s potěšením konstatovat, že měřené hodnoty byly ve velké míře méně či více lepší než v září. Chtěl bych doufat, že k tomu přispěly i zavedené testy, které motivují plavce k dosažení vyšších hodnot. Nelze pomíjet fakt, že dostatečná silová kapacita je důležitou a nezbytnou podmínkou nejen pro sprinterský, ale také pro vytrvalostní trénink. Ve věku 16 – 18 let už bychom se neměli bát zařadit do týdenního programu i speciální silový trénink jak u chlapců, tak u děvčat.

Tělesná funkční diagnostika v AC Baluo byla provedena těm reprezentantům, kteří ji absolvovali v září z důvodů vývoje a porovnání měřených parametrů. Zahrnovala standardně vyšetření složení těla (voda, kosti, svaly, tuk), test svalové rovnováhy; test síly rukou; test dynamiky dolních končetin; test vitální kapacity a test stability. Výstupy měření a jejich interpretace bude zaslána po doručení z AC Baluo osobním trenérům příslušných plavců.

Konzultace s mentálním koučem byly na základě požadavků Michala Šafáře, po poradě s členy realizačního týmu, pokračováním individuálního programu těch plavců, kteří projevíli o konzultace zájem.

Regenerace byla zajištěna formou whirlpoolu s masážními triskami po každém odpoledním tréninku, dále byla k dispozici lymfodrenáž (instalovala M. Čápková), kdykoli během dne byla možnost masáže (zajišťoval Láďa Kopečný); „nezbytné“ tejpování zajistili M. Čápková a I. Kopečný a v neposlední řadě byly pro plavce zajištěny iontové a sacharidové nápoje.

Realizační tým fungoval ve skvělé symbióze. Poprvé jsme (i díky nižšímu počtu plavců a omluvě ostatních trenérů) mohli vyzkoušet model, ve kterém fungoval reprezentační trenér čistě jako supervizor, zajišťoval potřebný servis všem plavcům a trenérům + komunikaci s poskytovateli služeb. Všichni členové týmu se jednoznačně pozitivně vyjádřily ve prospěch tohoto modelu.

Poskytovatelé služeb – aplikační centrum Baluo, Plavecký stadion Olomouc, restaurace Gól i hotel Gól nám vyšly vstříc ve všech našich požadavcích, za což lze velmi podkovat. Všichni jsme se shodli, že soustředění bylo velmi vydařené bez jakéhokoli zádrhelu.

Návštěva hlavního metodika: v průběhu dvou dnů měl možnost průběh soustředění sledovat předseda trenérsko-metodické komise ČSPS Jaroslav Strnad, jehož účast byla dalším významným obohacením jak pro plavce, tak hlavně pro všechny členy realizačního týmu. Měli jsme prostor se vzájemně podělit o poznatky a dojmy z tréninkové přípravy reprezentantů a nastínili jsme si další kroky dlouhodobé koncepce reprezentačního družstva.

zpráva Jardy Strnada:

„Ve dnech 2. - 3.3. jsem se zúčastnil dvou tréninků starších juniorů na VT v Olomouci. Dovolte mně, abych ses vámi podělil o několik postřehů:

- 1) Zarazilo mně, že většina juniorských reprezentantů v tomto věku neposiluje, nebo posiluje maximálně s vlastní vahou. Podle většiny zahraničních pramenů by měly dívky začít s nácvičkou posilování s činkami přibližně ve 14 letech a chlapci o rok, maximálně o dva později. (viz Dlouhodobý rozvoj plavce). Mluvíme tedy o starších juniorech tedy o 16/17 letých dívkách a 17/18 letých plavcích. Kondiční posilování s vlastní vahou na balančních pomůckách je samozřejmě v pořádku, ale jako doplněk k rozvoji síly. Aby mně bylo správně rozuměno, nemluvím o posilování přímo zde na VT, to by samozřejmě mohlo mít zničující důsledky, myslím tím cílené posilování plavců doma ve svých oddílech během celé sezony.*
- 2) Zarážející byl u většiny zúčastněných plavců nedostatek základních technických dovedností – starty, odrazy, delfínové vyvlnění po obrátkách, vypnutá poloha těla po odraze a startu. Jedná se o nejlepší české juniorské reprezentantky a reprezentanty, pro něž by mělo být používání těchto nejzákladnějších technických prvků absolutní samozřejmostí. Chápu, že se trenéři na týdenním reprezentačním VT neradi pouštějí do opravování techniky. Pár tréninkových dní strávených na reprezentačních VT je příliš málo proti mnoha týdňům tréninku v domácím oddíle. Technika musí být věcí osobního trenéra, ale tyto základní prvky mohou a musí být zdůrazňovány a opravovány doma i na reprezentačním VT. 1x, 10x, 1000x.*
- 3) Velmi bych se přimlouval za to, aby reprezentační trenér předkládal a projednal s osobními trenéry reprezentantů na počátku tréninkového roku celoroční plán přípravy s tréninkovým zaměřením v jednotlivých obdobích tréninkového roku a speciálně i zaměření každého reprezentačního VT. Jednak by tím mohl ovlivnit celoroční tréninkovou přípravu daného plavce, aby byla v souladu s plánováním reprezentačního trenéra, a za druhé by každý osobní trenér věděl, co bude hlavní náplní daného VT a mohl zvážít, jestli jeho svěřenec dané VT zvládne, jestli se mu hodí do jeho koncepce přípravy. Odpadl by tím problém, že se VT zúčastní plavec s jinými cíli přípravy, neboť není dozajista možné, aby každý plavec měl na reprezentačním VT své vlastní tréninkové zaměření. A na druhou stranu by předsezonní dialog mohl i utvářet představu reprezentačního trenéra o přípravě v daném roce.“*

Ing. J.Strnad - TMK ČSPS

hodnocení reprezentačního trenéra:

„Rád bych tento termín i zvolenou koncepci soustředění ponechal i v dalších letech. Horší bude vymyslet, jak zachovat tréninkové hodiny, neboť jsme absolvovali VT v termínu, kdy má Olomouc jarní prázdniny, což je vzhledem k pohyblivému termínu prázdnin nepříznivá záležitost. V jiném termínu jsou bazény naplněny, a to je problém. Snad se v budoucnu nějaké řešení najde.

Mám za to, že se osvědčilo jak porovnání plaveckých motivů, tak kondičních testů z podzimního VT. Dává to z mého pohledu dobrý přehled o vývoji výkonnosti plavců a samotné porovnání plavců má určitě motivační charakter.

Jsem velmi potěšen přístupem všech plavců i členů realizačního týmu na VT. Myslím, že tato společná reprezentační soustředění mají pozitivní tréninkový i společenský význam ve smyslu sdílení společných cílů, vzájemného respektu a podpory. Jsem rád, že soustředění proběhlo hladce, a že jsme byli obecně vnímáni jako bezproblémová skupina.

Je mi teda s podivem, že nikoho z poskytovatelů nenapadne prezentovat ve svých prostorách účast reprezentačního výběru. V očích veřejnosti jsme pak zbytečně vnímáni jako „narušitelé zavedených pořádků“.

K plavecké tématice snad ještě jednu poznámku. Je neuvěřitelné, jak stále přibývá mezi plavci syndrom bolavých ramen. Podle mého názoru je to především způsobeno kombinací těchto 3 faktorů:

- 1) psychosomatická záležitost – plavci na sebe vzájemně přenášejí negativní zkušenosti (+ moderní barevné tejpky)
- 2) absence silového tréninku, který by posílil úponové struktury ramenního kloubu
- 3) jednostranná zátěž bez následné kompenzace a protažení

Tréninkové ukazatele VT:

Plavecký trénink obsahoval během 9 dnů pro většinu 14 tréninkových jednotek ve vodě, 5 tréninkových jednotek kondiční přípravy + kondiční testy.

<i>tr. skupina J. Šimka:</i>	27,0h voda	4,0h suchá příprava + testy	88,7km
<i>tr. skupina P. Škábové:</i>	27,0h voda	4,0h suchá příprava + testy	95,6km

Strava byla zajištěna na 3 místech, aby navazovala na tréninkový program. Snídaně v hotelu Gól formou bufetu (slušná úroveň), obědy a večeře buď v restauraci Gól (velmi dobrá úroveň) nebo v AC Baluo (velmi dobrá úroveň). Sortiment jídel obědů a večeří byl poskytovateli připraven na základě podkladů reprezentačního trenéra.

Ubytování na hotelu Gól velmi příjemné až rodinné. Na večerní mítinky nám personál hotelu ochotně dal k dispozici útulný snídaňový salónek.

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

Velké poděkování patří zaměstnancům AC Baluo (Michalu Hejdukovi, Davidu Pryclovi, Zuzce Xaverové a dalším) za spolupráci a ochotu při plnění našich požadavků; paní Šrekové za komunikaci a ochotu při poskytování pronájmů na Plaveckém stadionu; všem zaměstnancům hotelu Gól a restaurace Gól a panu Romanu Třískovi – vedoucímu přepravně-terifního odboru DPMO, který nám ochotně zajistil týdenní přepravní kupóny MHD.

Děkuji ČSPS za spolupráci při zajištění VT a zejména panu Kmuníčkoví za promptní vyřizování finančních náležitostí.

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 Brně, 9. 3. 2017

Přílohy k VT:

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