



HODNOCENÍ VT RD starších juniorů Olomouc (50m i 25m bazén); 28. 9. – 7. 10. 2017



Zúčastnění plavci:

starší junioři roč. 2000:

Svoboda Kristián (PKPi), Čermák Václav (RPI), Jakub Lahoda (Boh), Dvořák Jan (USK)

starší junioři roč. 2001:

Ouředník Pavel (ÚAPS), Maťátko Vojtěch (UnOI), Janeček Vojtěch (ÚAPS), Tomandl David (PKKBr), Kratochvíl Josef (PKNJ), Grupáč Radek (ÚAPS), Čejka Jan (SCPAP), Machalla Matyáš (KPSOs)

mladší juniorky roč. 2000:

Michaela Gogelová (PKZI), Tereza Polcarová (SIPI), Izabela Zekuciová (SIPI), Jelínková Johana (KPSKI)

mladší juniorky roč. 2001:

Veronika Tondrová (SIPI), Lucie Zubalíková (KomBr), Michaela Vodičková (RPI), Zuzana Volovecká (KPSOp)

Realizační tým:

vedoucí trenér:

Roman Havrlant

trenéři:

Jan Šimek

Petra Landová

Martin Kratochvíl

Dušan Viktorjeník

kondiční trenér:

Martina Čápková

fyzioterapeut:

Petra Hulvová

masér:

Ladislav Kopečný

Zdravotní komplikace: Z. Volovecká: bolest v krku, 2.10. odjezd domů

Pozdější příjezdy:

plánované: 30. 9. na oběd: Lahoda J. (tréninkové důvody)

Předčasné odjezdy:

plánované: 5.10. po obědě Gogelová M. – plánovaná návštěva lékaře
6.10. po obědě Čejka J. – závody
Čermák V. – závody
Jelínková J. – závody
Tondrová V. – závody
Vodičková M. – závody
Zekuciová I. – závody

neplánované: 2.10. po snídani Volovecká Z. – zdravotní důvody

Omluvení z VT:

Jiránková Kristýna (SCPAP) (01) – zdravotní důvody
Hudcová Marika (KPSOs) (01) – zdravotní důvody
Surová Marika (PKRBr) (02) – zdravotní důvody
Muselová Tereza (Boh) (01) – VT se seniorskou repre (vysokohorské)
Hlobeň Adam (TJZn) (00) – studijní důvody
Zábojník Matěj (ZLPK) (00) – klubové důvody
Hnízdilová Marie (SKŽat) – ukončila plaveckou činnost

Program a hodnocení VT:

Sraz na VT byl stanoven na čtvrtek 28. 9. 2017 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. 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.

V pátek 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) a vzhledem k poměrně vysokému počtu omluv měli všichni přítomní mimořádně příznivé prostorové podmínky pro trénink. Plavecký program zahrnoval vždy dopolední plaveckou fázi o délce 120 minut na 25m bazénu Aplikačního centra Baluo + suchou přípravu o délce 60 minut. Odpolední plaveckou fázi o délce 120 minut (ve dvou případech 60 minut v rámci volnějších půldnů) na 50m bazénu. Po odpoledním tréninku následoval blok organizovaného protažení přímo na bazénu o délce 20 - 40 minut.

Koncepce plaveckých tréninků byla reprezentačním trenérem určena v koloběhu 5 tréninků s určenou náplní: 1) základní vytrvalost všemi plaveckými způsoby, 2) úseky hlavním způsobem v anaerobním pásmu na toleranci LA, 3) objemový trénink kraulem v aerobním pásmu, 4) nohy hlavním způsobem v maximální intenzitě 5) volnější trénink, TC, hypoxie. Z důvodu startu vícero plavců na závodech o víkendu následujícím ihned po VT byl původně plánovaný step-test 8x200 l.zp přehozen z posledního dne na předposlední den a závěrečný trénink byl věnován cvičením na dlouhé tempo, technická cvičení a krátké výbušné úseky v podobě nácviku štafetových předávek. Nově jsme také vyzkoušeli využít metodu subjektivní hodnocení plavců na úroveň náročnosti tréninků a subjektivní hodnocení únavy po trénincích (viz protokol Borgova škála). 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. Během celého VT se důsledně hlídaly tepové frekvence u zadaných motivů.

Všichni trenéři hodnotili velmi kladně přístup plavců a plnění zadaných úkolů. Přesto stále zůstává velké rezervy v důslednosti realizace důležitých technických záležitostí: odrazy od stěny, splývavá poloha (streamline), aktivní vyvlnění, reakční rychlost a dynamické provedení startu s následným výjezdem. Viditelným posunem oproti minulým sezónám je zlepšení v oblasti délky plaveckého kroku. Individuálně lze pozorovat zlepšení v plynulosti pohybů ve vyšších intenzitách, polohu hlavy při nádechu i pravidelném dýchacím režimu (kraul, motýl) v různých intenzitách.

Step-test: 8x200m hlavním způsobem po 2 stupňovaně. v int.startu 5' (resp. 5'30) (viz protokoly)

Tento test již nebyl (po předešlých konzultacích) koncipován jako primárně laktátový test, ale jako důležitý ukazatel trénovanosti a zvládnutí plaveckého kroku (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.

Kondiční příprava byla zajištěna Martinou Čáповou, která stejně jako na předchozích VT koncipovala tréninky na suchu po konzultaci s trenéry především v modelu kruhového tréninku 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 (organizované po odpoledních trénincích) a velmi dobře také spolupracovala s fyzioterapeutkou.

Hodnocení M. Čáповé: Plavci v rámci suché přípravy absolvovali 3x kruhový trénink zaměřený na celkové posílení svalů, zlepšení kondice a stimulace hlubokého stabilizačního aparátu. Díky široké škále pomůcek typu bosso, gymnastických míčů, TRX mohl trénink nabídnout velmi zajímavé složení stanovišť. Jedna tréninková jednotka byla zaměřena na power-jógu, která významně pomáhá zlepšit celkovou stabilitu, protažení svalů trupu a dechovou aktivitu. Na závěr byl proveden nácvik relaxace. Součástí kondiční přípravy bylo cvičení motorických a koordinačních dovedností. Cením si toho, že všichni po každé tréninkové jednotce a po suché přípravě dodržovali protahování svalů. a celkový strečink. Celkově hodnotím letošní tým starších juniorů jako velmi kompaktní celek plavců s velice dobrou fyzickou přípravou a motorickou koordinací. Práce s nimi byla velmi příjemná. Děkuji za možnost být součástí tohoto soustředění

Kondiční testy byly zařazovány průběžně během celého VT.

testy: biokinetik (dynamika soupažného záběru) (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 trénovanosti břišních svalů)
člunkový běh (akční rychlost a obratnost)
shyby (síla horních končetin, jako obecný ukazatel silových schopností)

Výsledky testování ukázali obecně zlepšující se úroveň ve všech sledovaných parametrech. U několika málo jedinců v porovnání s předešlými měřeními byla zaznamenána 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.

Tělesná funkční diagnostika v AC Baluo byla všem přítomným reprezentantům provedena v rámci několika měření. Zahrnovala základní antropometrické měření, In-body test - vyšetření složení těla (voda, kosti, svaly, tuk), hands grip a vertikální odraz z několika pozic. Výstupy měření a jejich interpretace bude zaslána po doručení z AC Baluo osobním trenérům příslušných plavců.

S novým vedoucím diagnostického centra dr. Michalem Botkem bylo konzultováno, jak do budoucna nastavit diagnostickou baterii na míru pro plavce, abychom mohli výsledky více využít v rámci plavecké přípravy. Tato oblast je ještě v pohybu a určitě se bude dále upravovat. Zkušebně byly také jednorázově otestováni 4 dobrovolní plavci na srdeční variabilitu, která může trenérům přinést důležité informace o aktuálním stavu únavy daného plavce. Interpretace je ale závislá na dalších vstupních datech o sportovci (v jaké fázi sezóny se nachází, jaká náročnost tréninku předcházela měření, jaký je aktuální subjektivní stav měřeného jedince apod.), takže z jednoho měření nelze konstatovat jednoznačné závěry. Nabízí se tedy možnost dlouhodobého měření srdeční variability, testování kreatinkinázy apod.

Možnosti diagnostického centra Baluo jsou poměrně široké. Je nutné zvážit efektivitu měření v závislosti na počtu opakování, vhodnosti diagnostické metody, časového zásahu do denního harmonogramu, vhodné interpretace s možností dalšího využití v praxi a v neposlední řadě v závislosti na finanční náročnosti celého procesu.

Konzultace s mentálním koučem proběhla v rámci volného půldne formou skupinového sezení, v rámci něhož bylo objasněno opodstatnění mentální přípravy sportovce a byly uplatněny úkolové aktivity ve skupinkách.

Regenerace byla zajištěna formou whirlpoolu s masážními triskami po každém odpoledním tréninku, kdykoli během dne byla možnost masáží a fyzioterapeutických služeb. Na tréninky byly pro plavce zajištěny iontové a po trénincích bylo možno využít sacharidovo-proteinových doplňků.

Realizační tým fungoval ve skvělé symbióze. Po výborné zkušenosti z předchozí sezóny připravil reprezentační trenér rámcový tréninkový plán, zajišťoval veškerý potřebný servis všem plavcům a trenérům, zapisoval potřebnou evidenci přípravy, komunikoval s poskytovateli služeb. Všichni členové týmu se výborně doplňovali a v rámci každodenních společných sezení s plavci hodnotili průběh přípravy.

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

hodnocení reprezentačního trenéra:

„VT proběhlo podle plánu. Jsem rád, že jsme měli možnost opět využít pro přípravu krátký i dlouhý bazén, což sebou nese i úskalí v podobě cestování a menší pauzy mezi ranní a odpolední fází, ale mám za to, že v krátkodobém režimu se tento model dá zvládnout a přináší slušné možnosti a výsledky.

Tento model z mého pohledu dává smysl a není zatím důvod jej měnit, navíc když ani není možnost podobné alternativy.

Největším kladem celého soustředění je z mého pohledu úžasný kolektiv plavců, který se v této sezóně sešel, který má obrovský potenciál přetavit týmového ducha v kvalitní individuální výkony. Jsem doslova překvapen, jakým způsobem spolu všichni komunikovali, na trénincích spolupracovali a podporovali se. Ještě více než v loňské povedené sezóně lze pozorovat sdílení společných cílů a vzájemný respekt. Jsem rád, že soustředění proběhlo hladce, a že jsme byli obecně vnímáni jako bezproblémová skupina.

hodnocení zvolených kapitánů:

Celkově jsme se soustředěním spokojeni. Byli jsme rozděleni do skupin podle zaměření, což všem vyhovovalo. Tréninky nám ve většině případů sedly. Atmosféra na trénincích i mimo ně byla více než skvělá. Velkým přínosem byla přítomnost maséra a skvělé fyzioterapeutky, kteří nás dávali dohromady celý týden kdykoliv během dne. Skvělý byl program kondiční trenérky, jejíž suchá příprava byly zábavná a motivující. Co se týče jídla, tak v restauraci u hotelu většinou z nás chutnalo a porce byly dostačující, na rozdíl od bistra Baluo, kde nám ne vše chutnalo a porce ne vždy stačily.

S moc velkým nadšením jsme neshledali čas mezi tréninky a přejíždění tramvají. Velkou nespokojenost vyvolal slibovaný volný půlden, který vlastně moc volný nebyl, jelikož jsme se účastnili testů na biokinetiku, takže si naše těla příliš neodpočinula. Před obědem ve zmiňovaný půlden jsme absolvovali velmi přínosnou a zábavnou přednášku s mentálním koučem. Jen jsme na přednášce byli trochu unavení a hladoví.

Velké poděkování patří reprezentačním trenérům, personálu bazénů, hotelu a restauraci.

Za reprezentační družstvo starších juniorů Johana Jelínková a Kristián Svoboda.

Tréninkové ukazatele VT:

Plavecký trénink obsahoval během 9 dnů pro většinu 15 tréninkových jednotek ve vodě, 8 tréninkových jednotek kondiční přípravy včetně kondičních testů.

tr. skupina J. Šimka:	(krauleři: delší)	26,5h voda	7,0h suchá příprava + testy	90,7km
tr. skupina P. Landové:	(prsaři)	26,5h voda	7,0h suchá příprava + testy	85,8km
tr. skupina D. Viktorjenika:	(krauleři: kratší)	26,5h voda	7,0h suchá příprava + testy	82,2km
tr. skupina M. Kratochvíla:	(Z, M, PZ)	26,5h voda	7,0h suchá příprava + testy	81,5km

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 (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 (Tomáši Junkovi 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 Kmuníčkově 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 Olomouci, 7. 10. 2017

Přílohy k VT:

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