



ČESKÝ SVAZ PLAVECKÝCH SPORTŮ

HODNOCENÍ VT RD starších juniorů

Plzeň (50m bazén); 23. 2. – 1. 3. 2020



Zúčastnění plavci:

starší junioři roč. 2002:

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

starší junioři roč. 2003:

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

mladší juniorky roč. 2003:

Matošková Bára (SPKLi), Štěpánková Lydie (SCPAP)

mladší juniorky roč. 2004:

Javorková Kamila (PKLtv), Kinterová Terezie (PKJH)

sparingové:

Vojtěch Mařátko 01 (UnOI), Tereza Neoralová 03 (UnOI),
Ema Bradáčová 03 (KSPKI), Barbora Janíčková 00 (KomBr)

Realizační tým:

vedoucí realizačního týmu:

Roman Havrlant

trenéři:

Dušan Viktorjeník

Petra Landová

Eva Himrová

Patrik Davídek

fyzioterapeut:

Barbora Morávková

Ladislav Kopečný

Omluvení z VT:

Balon Kristián (SKŽat) – zdravotní důvody

Bešíková Lenka (SKŽat) – zdravotní důvody

Janýrová Lucie (JPK) – osobní důvody

Laňková Kateřina (SCPAP) – zahraniční VT

Ráček Martin 02 (ZlPK) – klubové důvody

Luňák Sebastián 02 (USK) – omluvená absence z důvodu koncepce přípravy s RD seniorů

Říhová Barbora 04 (TJKr) – ???

Zdravotní komplikace: x

Pozdější příjezdy: x

Předčasné odjezdy:

plánované: Koutný D.: 29. 2. (odjezd na zahraniční klubové VT)
neplánované: x

Program a hodnocení VT:

Sraz na VT byl stanoven na neděli 23. 2. 2020 v hotelu Courtyard Plzeň v 16 hodin.

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 večerí konal společný mítink, na kterém se rozebíraly a hodnotily tréninky, aktivity a výsledky uplynulého dne a probíraly plavecká témata.

Plavci byli pro celý program VT rozděleni do 4 tréninkových skupin (viz tréninkové plány). Plavecký program zahrnoval vždy dopolední plaveckou fázi o délce 120 minut + odpolední plaveckou fázi o délce 120 minut. Suchá příprava se řešila v závislosti na plaveckých trénincích organizované většinou na 2 party.

Koncepce plaveckých tréninků vycházela převážně ze struktury předchozích let: (z důvodu plavecké soutěže družstev muselo být VT oproti plánu o 2 dny zkráceno). VT proběhlo ve 2 blocích 7 + 6 tréninkových jednotek s určenou náplní: 1) základní vytrvalost všemi plaveckými způsoby, 2) trénink na VO₂max hlavním způsobem 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 zaměření plavců ve skupinách si trenéři plán přizpůsobili.

V průběhu VT proběhl tradičně step-test (upraven na 7x200 l.zp.)

Smyslem soustředění bylo podpořit tréninkovou adaptaci v určených typech tréninků v předzávodním období.

Přednášky pro plavce i trenéry:

úterý 25.2.: prezentace videozáznamu (MUDr. Skalská): téma: význam cukrů ve stravě a glykemický index

čtvrtek 27.2.: (Havrlant) aktivní přednáška na téma: význam mentálního nastavení pro dlouhodobé zvládnutí náročného životního režimu sportovce

pátek 28.2.: (Havrlant) test mentálního nastavení, vysvětlení pojmů – složky mentálního nastavení, dlouhodobá práce s psychikou, možnosti autodiagnostiky



Hodnocení tréninkového procesu:

Všichni trenéři hodnotili přístup a nasazení plavců velmi pozitivně. Významným pozitivem soustředění bylo, že jsme u nikoho nemuseli řešit žádnou vážnější zdravotní indispozici.

Step-test: 7x200m 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 u vybraných plavců k zjištění 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 probíhala převážně v tělocvičně plaveckého bazénu a byla vedena ve většině případů fyzioterapeutkou Barborou Morávkovou. V rámci kondičně-kompenzačních cvičení se střídaly části kvalitního rozcvičení, kondičně-kompenzační část (core, DNS – dynamická neuromuskulární stabilizace, ACT – akrální koaktivační terapie), které navazovaly na podzimní VT. U všech plavců byl viditelný pokrok ve zvládnutí cvičení projevující se v lepším vnímání pohybů (efektivnější a plynulejší zapojení tělesných partií, koordinace) a žádoucí přenos do plaveckého pohybu. Důraz byl kladen na individuální zvládnutí chronických bolestí pohybového aparátu formou edukace. Jednotlivci byly poučeni o formách dlouhodobé kompenzace. Plavci na toto cvičení reagují velmi pozitivně, trenéři jej hodnotí jako výborné.

Využili jsme také menší fit-centrum v hotelu, ve kterém je možné připravit např. kruhový trénink pro cca 10 sportovců. Vzhledem k venkovním teplotám, které se pohybovaly těsně nad nulou, jsme vynechali plánované venkovní aktivity.



Regenerace byla jednak formou masáží, 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 využít vodní a saunové regenerační zařízení na bazénech.

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 –Plavecký areál Plzeň, hotel Courtyard Plzeň a Dopravní podnik Plzeň nám všichni vyšly vstříc ve všech našich požadavcích, za což bych rád všem velmi poděkoval.

hodnocení reprezentačního trenéra:

„VT proběhlo podle plánu. Trenéři v rámci svých tréninků naplnili předloženou strukturu tréninkových jednotek. VT bylo pestré a věřím, že přispělo ke zvýšení momentální úrovně trénovanosti plavců, které je důležité dále udržet v klubech.

Pro soustředění jsme využili plavecký areál v Plzni, ve kterém nám bylo umožněno trénovat v požadovaném objemu hodin i drah. Pouze se denně měnily časy tréninků. Velké poděkování patří domácímu trenérovi Patriku Davidkovi, díky jehož významného přispění se mohlo celé soustředění uskutečnit.

Velkým pozitivem bylo zázemí hotelu Courtyard (vzdáleného 10 minut tramvají), ve kterém jsme se cítili velmi příjemně. Ubytování i stravu byly na vysoké úrovni. Rovněž jsem ocenil možnost salónu ideálního pro každodenní společné mítinky, disponujícího flipchartem, dataprojektorem a psacími pomůckami.

Stejně jako v předchozích sezónách považuji za největším klad celého soustředění kolektiv plavců, který se vyznačoval pospolitostí a pracovitostí

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

V průběhu VT nebylo nutno řešit žádné komplikace.

Tréninkové ukazatele VT:

Plavecký trénink obsahoval během 8 dnů pro všechny 13 tréninkových jednotek ve vodě, 6 tréninkových jednotek kondiční přípravy.

tr. skupina P. Davidka:	(krauleři: delší)	24,0h voda	6,0h suchá příprava	86,8km
tr. skupina P. Landové:	(prsa dívky, motýl dívky)	24,0h voda	6,0h suchá příprava	74,0km
tr. skupina D. Viktorjeníka:	(prsa kluci)	24,0h voda	6,0h suchá příprava	77,3km
tr. skupina E. Himrové:	(znakaři)	24,0h voda	6,0h suchá příprava	80,0km

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 Plzni, 1. 3. 2020

Přílohy k VT:

- 1) Tréninkové plány
- 2) Výsledky step-testu