



HODNOCENÍ AKCE

Akce:	VT Nymburk
Termín:	6.-18.9.2015
Místo:	Nymburk, Sportovní centrum
Vedoucí výpravy:	Vlastimír Perna
Trenéři:	reprezentační trenér Vlastimír Perna, Štěpán Matek
Fyzioterapeut:	Roman Karpíšek (pouze 13.9.2015)
Masér:	Ladislav Vencálek

Reprezentanti: Simona Baumrtová, Monika Štěpánová, Tomáš Havránek, Tomáš Novoveský, Roman Bischof, Josef Nehněvajs, Ján Kútnik (pouze 6.-8.9.2015), Jan Jelínek (pouze 6.-12.9.2015), David Urban (pouze 8.-18.9.2015), Tereza Horáková (pouze 9.-18.9.2015)

Kandidáti: Martin Šimáček, Ondřej Šorm, Tereza Zavadová (pouze 6.-12.9.2015), Gabriela Chudárková (pouze 13.-18.9.2015)

Hodnocení

Sraz účastníků byl 6.9.2015 ve 12 hodin. První trénink proběhl tentýž den odpoledne. Jeho součástí byl zejména vstupní laktátový test stupňovaných sérií 12x100K.

Ubytování:

V rekonstruovaném bloku B Sportovního centra. Pokoje jsou vybaveny dostatečně, kvality ubytování se po rekonstrukci výrazně zvýšila. Jedinou nepříjemností byl hluk v průběhu dne, protože stále probíhají stavební úpravy v přízemí.

Stravování:

Snídaně, obědy i večeře byly podávány v jídelně Sportovního centra. Oproti minulosti jsme byli trochu zaskočení odmítavým postojem některých pracovníků výdeje stravy při prosbě o přídavek. Kvalita stravy byla výborná, pouze v druhém týdnu jsme požádali o zvýšení dávky masa k večeři.

Další služby:

Pro sportovní trénink mimo bazén nebyl problém se zapůjčením náčiní.

Tréninkové podmínky:

Čtyřdráhový pětadvacetimetrový bazén ve Sportovním centru byl dostatečný pro plavecký trénink vzhledem k počtu účastníků VT. Tréninky probíhaly každý den 2x2 hodiny s výjimkou neděle 13.9., kdy byl pouze suchý trénink v posilovně.

Kromě plavecké přípravy byl do programu zařazen také trénink v posilovně, tělocvičně a vyjížďky do okolí na kolech. Časový rozvrh tréninků je uveden v příloze.

Jediným menším problémem bylo nedostatečné osvětlení na bazéně, kde několik výbojek stropních svítidel nefunguje, boční osvětlení je téměř celé mimo provoz. Problém s osvětlením se nejvíce projevil poslední den VT, kdy přijel tým CESA VUT v Brně k provedení tachografických měření.

Průběh přípravy:

Cílem soustředění byl vytrvalostní objemový trénink, budování aerobní kapacity po letní tréninkové přestávce. První týden nebyl kladen mimořádné nároky na intenzitu tréninku, více pozornosti bylo věnováno delším úsekům, delším sériím, prvkovému plavání a technickým cvičením. Ve druhém týdnu byly tréninkové jednotky co do kilometráže o něco kratší, ale více zaměřeny na plavání v oblasti anaerobního prahu.

Při prvním tréninku absolvovali plavci laktátový test, z jehož výsledků se následně vycházelo při stanovování intenzity při kraulových sériích. Na závěr VT byl zařazen tento laktátový test znovu a bylo provedeno srovnání jeho výsledků s testem úvodním. Účastníci byli s těmito výsledky stručně seznámeni. U všech došlo ke zvýšení aerobní kapacity posunem laktátové křivky vpravo. U některých jednotlivců výrazněji, což bylo způsobeno minimální přípravou před VT. Výsledky testů jsou k dispozici v příloze.

V průběhu VT byly zařazeny některé sledované testy, výsledky jsou rovněž uvedeny v příloze.

Při tomto VT se objevilo příliš mnoho zdravotních omezení, zejména v oblasti ramen (Tereza Zavadová, Gabriela Chudárková, Ondřej Šorm, Jan Jelínek, Monika Štěpánová). Je velmi nepříjemné, pokud se VT účastní plavec s nedoléčeným zraněním či nedostatečně připraven na zvýšenou objemovou zátěž. Zejména pro plavce samotného, neboť kromě akutních bolestí a obtíží je nebezpečí dalšího zhoršení a následného omezení tréninkové přípravy.

I přes mnohé zdravotní obtíže absolvovali reprezentanti a kandidáti celé soustředění s velmi dobrým nasazením, byť občas s tradičně povinnými pokusy přesvědčit trenéra k drobným úlevám. Velmi dobře přistoupili i k suché přípravě. Při plánování cyklistických vyjížděk nám naštěstí přálo také počasí.

Regenerační a zdravotní péče:

Po celou dobu VT byl přítomen masér Ladislav Vencálek, který měl k dispozici místnost pro provádění regenerace. Ve druhém týdnu byla k dispozici přístrojová lymfodrenáž. Kromě jednoho dne byl vždy večer k dispozici hydromasážní bazén nebo whirlpool. V neděli 13.9. se do Nymburka dostavil fyzioterapeut Roman Karpíšek a věnoval jsem předem nahlášeným plavcům a jejich zdravotním problémům.

První den soustředění se objevil počínající zánět ucha u Jána Kútnika. Po vyšetření v poděbradské nemocnici a doporučení lékaře byl ze soustředění uvolněn. U Terezy Zavadové se opakovaně projevil dlouhodobé potíže s ramenem. I Tereza byla po týdnu odeslána domů. Předposlední den VT onemocněla Simona Baumrtová a neabsolvovala trénink 17.9.

Ukončení:

Soustředění bylo ukončeno po ranním tréninku 18.9.2015. Někteří reprezentanti absolvovali tachografická měření u týmu prof. Jaroslava Motyčky z CESA VUT v Brně.

Poděkování:

Za spolupráci při organizaci tréninku děkuji Štěpánu Matkovi. Ladislavu Vencálkovi za regenerační péči po 12 dnů. Romanu Karpíškovi za jeho byť jednodenní pomoc.

Děkuji i Petru Tippmannovi za organizaci VT a p. Jindře Langové a p. Zdeňku Lejskovi z SCN za vstřícnost při realizaci mnohých změn v průběhu VT.

Hodnocení vypracoval: Vlastimír Perna – reprezentační trenér

Nový Jičín, 21.9.2015