



HODNOCENÍ VT RD starších juniorů Olomouc (50m i 25m bazén); 6. – 14. 3. 2018



Zúčastnění plavci:

starší junioři roč. 2000:

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

starší junioři roč. 2001:

Vojtěch Mařátko (UnOl), Vojtěch Janeček (ÚAPS), David Tomandl (PKKBr), Adam Hlobeň (TJZn)
Josef Kratochvíl (PKNJ), Radek Grupáč (ÚAPS), Jan Čejka (SCPAP), Matyáš Machalla (KPSOs),
Roman Procházka (KPSOs)

mladší juniorky roč. 2001:

Michaela Gogelová (PKZl), Tereza Polcarová (SIPI), Izabela Zekuciová (SIPI), Jelínková Johana (KPSKI),
Marika Hudcová (KPSOs); sparing: Michaela Svobodová (KSPKI)

mladší juniorky roč. 2002:

Veronika Tondrová (SIPI), Lucie Zubalíková (KomBr), Michaela Vodičková (RPI), Zuzana Volovecká (KPSOs),
Marika Surová (KomBr)

Realizační tým:

vedoucí trenér:	Roman Havrlant
trenéři:	Jan Šimek Petra Landová Martin Kratochvíl Patrik Davídek
fyzioterapeut:	Petra Hulvová
masér:	Ladislav Kopečný

Pozdější příjezdy:

plánované:

neplánované: 9. 3. odpoledne Hlobeň A. – po nemoci
9. 3. odpoledne Kratochvíl J. – po nemoci

Předčasné odjezdy:

plánované:

11. 3. ráno Machalla M. – odjezd na klubové VT
Procházka R. – odjezd na klubové VT
Hudcová M. – odjezd na klubové VT
13. 3. večer Čejka J. – odjezd na hory

neplánované:

11. 3. ráno Lahoda J. – vyloučen z VT z důvodu porušení pravidel VT a morálky
Svoboda K. – vyloučen z VT z důvodu porušení pravidel VT a morálky
Čermák V. – vyloučen z VT z důvodu porušení pravidel VT a morálky
13. 3. ráno Zekuciová Z. – zdravotní důvody

Omluvení z VT:

Jiráňková Kristýna (SCPAP) (01) – zdravotní důvody
Muselová Tereza (Boh) (01) – zdravotní důvody

Program a hodnocení VT:

Sraz na VT byl stanoven na úterý 6. 3. 2018 v hotelu GÓL do 18 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 ve středu ráno plaveckým tréninkem.

Každý den v podvečerních hodinách se vždy sešel celý tým na 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). Po celé VT jsme měli příznivé prostorové podmínky pro trénink. Model tréninkových půldnů vůči odpočinku byl 4+1+4+1+5, přičemž poslední trénink byl spíše technický a odpočinkový. Plavecký program zahrnoval dvoufázové tréninky (ráno 150 min, odpoledne 120 min) – prvních 5 dní na 50m bazénu a následně 3 dny na 25m bazénu. V průběhu VT jsme absolvovali 2x suchou přípravu o délce 60 minut. Rozcvičky před tréninky a protažení po trénincích byly částečně individuální a částečně organizovány dle možností v rozsahu 10 – 40 minut.

Koncepce plaveckých tréninků byla reprezentačním trenérem určena na rozvoj anaerobní kapacity s přihlédnutím k individuálním specializacím plavců. Podle toho byly také rozděleny plavci do tréninkových skupin.

Přibližný poměr jednotlivých pásem intenzity:

45 - 55% základní vytrvalost v aerobním pásmu všemi plaveckými způsoby
15 - 20% úseky hlavním způsobem v anaerobním pásmu na produkci a toleranci LA
15 - 20% nohy hlavním způsobem v maximální intenzitě
15 - 20% technická cvičení
5% alaktátové sprinty (starty + obrátky + výjezdy), vyplavání

Šestý den soustředění – na závěr bloku rozvoje ANP byl zařazen step-test 8x200 l.zp, který plavci odplavali velmi dobře až výborně.

V průběhu step-testu 1. skupiny po 7. dvoustovce došlo k nepříjemné události, když při měření tepové frekvence po doplávání zkolabovala Iza Zekuciová. Pohotovými zásahem přítomných trenérů a především okamžitou resuscitací, kterou provedl trenér Martin Kratochvíl se podařilo obnovit srdeční činnost i dýchání. Následně byla odvezena plavkyně s doprovodem fyzioterapeutky sanitou na pozorování do nemocnice, odkud byla pro všech nutných vyšetření ještě týž večer propuštěna. Následující ráno si Izu vyzvedli rodiče.

Možné příčiny kolapsu: a) aplikace Ventolinu během série – překysličení mozku
b) přílišné přiškrčení krkavice při měření TF – nedokysličení mozku

Obecná doporučení:

- 1) nejezdit na soustředění ve fázi nedolčených zdravotních komplikací**
- 2) nepodceňovat závěry výsledků sportovních prohlídek – nejezdit na soustředění, pokud nejsou absolvována a popsána všechna dále doporučená vyšetření – kardiologie, alergologie, vyšetření na astma, neurologie apod.**
- 3) konzultovat aplikaci ventolinu a příbuzných preparátů při namáhavé činnosti v závislosti na vážnosti zjištěné diagnózy**
- 4) měření TF na krku pouze přiložením prstů, nikoli aktivním mačkáním na krk nebo ještě lépe měření TF na tečně předloktí u zápěstí**

Během VT jsme opakovaně využili metodu subjektivní hodnocení plavců na úroveň náročnosti tréninků a subjektivní hodnocení únavy po trénincích (viz protokol Borgova škála). Shodli jsme se s trenéry, že je to výborná pomůcka pro kontrolu reakce organismu na zvolenou zátěž, na základě které lze velmi rychle reagovat při dalším plánování tréninku.

Smyslem soustředění bylo podpořit tréninkovou adaptaci na závodní zátěž pro tratě od 100m výše. Během celého VT se důsledně hlídaly tepové frekvence u zadaných motivů. V poslední třetině VT se kromě vytrvalců ostatní skupiny zaměřili na přechod do rychlosti a nácvik technických prvků v závodní rychlosti. Přes viditelně narůstající únavu plavců všichni dokončili soustředění ve velkém nasazení.

V průběhu VT byly vysledovány u některých plavců značné nedostatky v technice hlavního plaveckého způsobu (především chlapci prsaři – zkrácené svalové skupiny podílející se na rozsahu pohybů, zbytnělé svalstvo způsobené nadměrným silovým zatížením) – z toho vyplývající neefektivní pojetí plavání – vysoká frekvence na úkor záběrové fáze, křečovitě pohyby a postavení končetin, nedostatečné protažení pro uvolněné zaujetí splývavé polohy (stream line). Obrovské rezervy u většiny plavců jsou ve fázi vyvlnění po startu a obrátkách. Neméně důležité bude zpracovat na provedení startů a obrátek.

Všichni trenéři hodnotili velmi kladně přístup plavců a plnění zadaných úkolů. Individuálně lze pozorovat zlepšení v délce plaveckého kroku, dynamiky a plynulosti pohybů ve vyšších intenzitách, polohu hlavy při nádechu.

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 i z důvodu omezených možností zajištěna formou dvou hodinových tréninků, které vedl R. Havrlant zaměřených na posilování vlastní vahou – 12 stanovišť ve dvojicích (1 cvičí, 1 odpočívá) v rozsahu 15''+15'', 20''+20'', 30''+30'' – intenzivní provedení v modelu kruhového tréninku s uplatněním „jednoduchých“ cvičení na stanovišti v režimu tzv. kardio-zóny

Kondiční testy byly zařazeny v poslední fázi 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)
hand grip – (síla stisku jako doplňkový údaj o celkovém silovém potenciálu)

Výsledky testování ukázali obecně zlepšující se úroveň ve všech sledovaných parametrech. U několika málo jedinců v porovnání s předešlými měřeními byla zaznamenána mírná 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 nebyla z důvodu minimální odezvy na předchozí měření provedena. Nutno ale dodat, že předešlá diagnostika nepřinesla tak zásadní informace, abychom je mohli považovat za výrazně prospěšné pro další práci s vybranými plavci. AC Baluo je stále ve fázi vývoje této oblasti.

Regenerace byla zajištěna formou sacharidovo-proteinových doplňků a masáží.

Realizační tým fungoval výborně. Všichni členové týmu skvěle komunikovali, výborně se doplňovali a v rámci každodenních společných sezení s plavci velmi zajímavě a erudovaně hodnotili průběh tréninků. Fyzioterapeutka věnovala jeden večer názorné přednášce na téma svalové relaxace.

Poskytovatelé služeb – Plavecký stadion Olomouc, aplikační centrum Baluo, 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.

Jediným šrámem na kráse bylo porušení pravidel VT a životosprávy třemi plavci (Čermák, Lahoda, Svoboda), za které jim bylo odebráno nově nafasované reprezentační vybavení (zimní bunda a ručník), byla jim odebrána možnost startovat za reprezentaci na MZ Graz Trophy a byli ráno po zjištěném prohřešku vyloučeni z VT.

Byla také škoda, že ostravští plavci museli ukončit VT výrazně dříve z důvodu účasti na klubovém VT (Šumava), na které by se za normálních okolností složitě přemísťovali. Z důvodu organizačních složitostí tak bylo vyhověno jejich dřívějšímu odjezdu.

hodnocení reprezentačního trenéra:

„VT proběhlo podle plánu. Jsem rád, že jsme měli možnost opět využít pro přípravu dlouhý i krátký bazén. Tentokrát v bloku dní, takže jsme cestovali pouze tři dny z osmi. Poslední třetina VT byla organizačně hektičtější, ale vše bylo myslím v limitu zvládnutelnosti.

Plavci i realizační tým splnili předem zadané úkoly a věřím, že se díky tréninkům podařilo posunout jak úroveň adaptace v pásmu anaerobní kapacity, tak jsme alespoň drobným dílem mohli přispět ke zlepšení plavecké techniky. Nebyl bohužel prostor na nějakou hlubší plaveckou analýzu (podvodní kamerou), ale alespoň částečně jsme zachytili dostupnými prostředky techniku plavání a startovních skoků ze břehu dostupnou svazovou elektronikou.

Stejně jako před půl rokem, kdy jsem měl možnost pochválit úžasný kolektiv plavců, který se v této sezóně sešel, mohu toto tvrzení pouze zopakovat. Opět jsme mohli být svědky navzájem se podporujících sportovců, kteří se dokáží vyburcovat k parádním výkonům. Bohužel jsem musel zasáhnout při přestupku 3 plavců a vyloučit je z akce. Chtěl bych doufat, že si celý tým na základě mého rozhodnutí dobře uvědomil, že na reprezentačních akcích není z mnoha důvodů místo na bujaré oslavy. Každý krok reprezentantů je sledován mnohými lidmi a není možné si dovolit vystupovat z daných mantinelů. Jedním přestupkem se může spustit lavina dalších, což může poškodit jak jméno samotných aktérů, tak jméno a reputaci celé reprezentace.

Ještě jednou bych chtěl vyzvednout zásah Martina Kratochvíla při kolapsu Izy Zekuciové a chtěl bych mu tímto navrhnout vyznamenání Českého svazu plaveckých sportů za záchranu života.

Jsem rád, že se na toto soustředění přijel podívat i hlavní metodik Jaroslav Strnad, který byl přítomen v závěrečné fázi VT 13. – 14. března na posledních dvou tréninkových půldnech všech 4 tréninkových skupin. V této fázi měli plavci bezprostředně po nejnáročnější sérii VT, kterou byl step test 8x200 hlavním způsobem. Zároveň plavci v těchto dnech absolvovali kondiční testy, takže již působili evidentně unaveným dojmem, přestože se až do samého závěru soustředění snažili udržet potřebné nasazení. S Jardou Strnadem jsme měli opět možnost probrat spoustu plaveckých témat a jeho hodnocení po návštěvě dvou tréninků je následující...“

hodnocení Jaroslava Strnada – vedoucího TMK ČSPS

„Můj dojem z VT (více než komplexní hodnocení a hlubší soudy), protože jsem byl přítomen jen krátce...

Líbilo se mně jak reprezentační trenér soustředění vede...

- a) zdálo se mi dobré a funkční oproti dosavadním zkušenostem s reprezentací juniorů i seniorů, jak funguje koncept stálého kolektivu trenérů, který má reprezentační trenér kolem sebe, a to i přesto, že jednotliví trenéři nemusí mít nutně své závodníky ve výběru (což v tomto případě neplatilo); pochopil jsem, že kolektiv trenérů byl v této sezóně doplněn o trenéra výrazně nejlepšího závodníka (letos Martin Kratochvíl). Tým působil jako sehraná parta, jejíž kormidlo drží reprezentační trenér a všichni to plně respektují. Působilo na mě dobře, že se reprezentační trenér neúčastní přímo plaveckého procesu, přičemž je jeho čas stále vyplněn průběžnou organizací celého týmu. Pohybuje se tam, kde je potřeba a v případě nutnosti je připraven pomoci zasáhnout, rozhodnout, poradit, vyřešit, natočit, vysvětlit atd.... (tím jsme mimo jiné našli také čas si o plavecké problematice povídat v průběhu tréninkové jednotky, aniž by to zasahovalo do role trenéra)
- b) líbilo se mi, jaký má reprezentační trenér a celý realizační tým vztah k plavcům. Byl jsem přítomen závěrečnému tréninku a bylo pro mě příjemné sledovat, jak se plavci s celým realizačním týmem loučí – byť evidentně unavení, určitě to nepůsobilo dojmem „tak to máme konečně za sebou“. Možná je to dáno věkem, možná i tím, že plavci nejsou soustředěnými tak „opotřebovaní“, prostě, bylo vidět, že VT pro ně není jen obyčejná všední věc a snad si váží toho, že byli pozváni a mají možnost být součástí výběru nejlepších plavců své věkové kategorie.
- c) bylo fajn, že při mém vstupu do hotelu v podvečerní hodině bylo již z přilehlého salónku slyšet tleskání při (jak jsem byl seznámen) každodenním hodnocení tréninků a průběhu dne
- d) můj pocit byl prostě ten, že jsem byl nasán do pozitivní atmosféry, kde si všichni plní to, co mají, plavci makají, trenéři působí energicky, vědí, co od tréninku chtějí a působí sourodě – naladění na stejnou vlnu

Co bych navrhoval:

1. Z pozice reprezentačního trenéra bych doporučil ještě výrazněji vtisknout trenérům svoje představy a myšlenky, tlačit je ještě do větší aktivity - aby vybraní trenéři dělali to, co reprezentační trenér chce, přičemž ten musí ještě více a důsledněji dbát na to, aby trenéři v plnění tréninkových pokynů byly tam, kde mají být a sledovali závodníky, jak plní zadané úkoly (jak sám reprezentační trenér podotkl: 99% není 100% - což platí jak pro plavce, tak pro trenéry)

2. Pokusit se vtáhnout i osobní trenéry zúčastněných závodníků do připravené koncepce (2-3 VT za sezonu po týdnu/10 dnech je žalostně málo na to, abysme se spoléhali na to, že tato nadstavba stačí k výraznému posunu. Tíha trénování spočívá podstatnou měrou na oddílových trenérech, proto si myslím, že ti musí dopředu vědět, co se na VT bude dělat. Na druhou stranu by ale osobní trenéři měli podávat pravidelné informace o stavu a trénování svého svěřence, aby představy obou nešli proti sobě. Vše musí být jasné a konkrétní. Nestačí jen čísla tréninkové evidence. Alespoň jednou za kvartál by měli osobní trenéři poslat report o tréninku svého svěřence (pokud se nepotkávají a nehovoří o tom na závodech). Je potřeba se vzájemně bavit o tom, jaká technická cvičení a kontrolní motivy každému jednotlivci aplikovat a stále a stále je opakovat, dokud nepřinesou viditelné výsledky.

Snad to není příliš idealistická představa, ale je nutné si uvědomit, že tíhu zodpovědnosti nemá jen závodník, ale všichni okolo, kteří mu tvoří cestu.

Jiná cesta také není, pokud repre trenéři nebudou profíci, aby si měli čas kluby objíždět.

3. Spolu s tím je spojeno, že reprezentační trenér a jeho tým mají obrovský vliv na závodníky, na jejich trenéry, potažmo na oddíly daleko víc u juniorů než u seniorů. Také s vědomím toho, že u juniorů se na klubové úrovni nepohybuje tolik profíků, takže je zde prostor na hlubší ovlivnění přípravy, by bylo dobré se vzájemně přesvědčit o tom, že každý jedinec ve výběru má na klubové úrovni po všech stránkách dostatečné podmínky pro další rozvoj.

Určitě jsem nezmínil vše, ale snad alespoň hlavní poznatky, dojmy a doporučení. Každá tematika by se dala rozebrat do podrobnějších aspektů – víme, jak to je – boty nás tlačí ze všech stran, ale snad se už podařilo něco rozhybat. Jen nepolevit, nezávidět si a tahat za stejný provaz!!!!

hodnocení zvolených kapitánů: *Johana Jelínková a Jan Čejka – dodali v nepříjemné podobě, opravu nedodali*

Tréninkové ukazatele VT:

Plavecký trénink obsahoval během 8 dnů pro většinu 13 tréninkových jednotek ve vodě, 4 tréninkové jednotky kondiční přípravy včetně kondičních testů.

tr. skupina P. Davidka:	(krauleři: delší)	27,5h voda	3,0h suchá příprava + testy	83,0km
tr. skupina P. Landové:	(prsaři)	27,5h voda	3,0h suchá příprava + testy	77,5km
tr. skupina J. Šimka:	(krauleři: kratší)	27,5h voda	3,0h suchá příprava + testy	75,6km
tr. skupina M. Kratochvíla:	(Z, M, PZ)	27,5h voda	3,0h suchá příprava + testy	78,3km

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.

Vybavení – plavci obdrželi zimní bundy a osušky.

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.

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 Olomouci, 14. 3. 2018

Přílohy k VT:

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