



## HODNOCENÍ AKCE

<b>Akce:</b>	VT Pardubice
<b>Termín:</b>	20.4.-1.5.2015
<b>Místo:</b>	Pardubice
<b>Vedoucí výpravy:</b>	Vlastimír Perna
<b>Trenéři:</b>	reprezentační trenér Vlastimír Perna, Markéta Kaplanová, Jaroslav Strnad, Štěpán Matek
<b>Masér:</b>	Ladislav Vencálek
<b>Fyzioterapeut:</b>	Roman Karpíšek

**Reprezentanti:** Barbora Zavadová, Simona Baumrtová, Martina Moravčíková, Martin Verner, Petr Bartůněk, Jan Šefl, Martin Baďura, Tomáš Havránek, David Kunčar, Martina Elhenická, Pavel Janeček, Věra Kopřivová, Jan Kutil, Tereza Grusová

**Kandidáti:** Vojtěch Simbartl, Michaela Štěpánová, Matěj Kozubek, Roman Bischof, Gabriela Chudárková, Jakub Tobíáš, Tereza Zavadová, Petra Gebauerová, Tereza Horáková, Štěpánka Šilhanová

**Sparing:** Zuzana Mimovičová (26.4.-1.5.2015)

### **Hodnocení**

**Začátek:**

Zahájení soustředění bylo naplánováno po závodu Českého poháru, Velké ceně Ostravy, dne 20.4.2015.

**Ubytování:**

Hotel Zlatá Štika, ověřené kvalitní ubytování. Zde byl rovněž zahajovací sraz.

**Stravování:**

Velmi dobré a kvalitní stravování, možnost domluvy jídelničky, na žádost poskytování odpolední svačiny a druhé studené večeře.

**Další služby:**

Pronájem konferenčního salónku.

Tréninkové podmínky:

Tradiční vstřícnost vedení plaveckého areálu, poskytnutí tréninkových hodin ve vhodných časech, k dispozici výborně vybavená posilovna, na přání možnost využít wellness. Z místa ubytování pouze 10 minut pěšky.

Plavecký trénink probíhal v hodinách 9-11 všechna družstva, 16-18 tři družstva, 18-20 jedno družstvo. Posilovna byla využívána obden, wellness podle potřeby.

Trénink v bazénu probíhal v režimu 4+1, 4+1, 2+0 (volné nedělní odpoledne), 4+1, 4.

Průběh přípravy:

Specifikou byla vysoká účast, 24 plavců, z nichž má část již splněn limit pro MS, část se připravuje k plnění limitů na nejbližších květnových soutěžích a část je zaměřena na pozdější červnové soutěže.

Plavci byli rozděleni do 4 tréninkových skupin podle své specializace a příslušnosti ke konkrétnímu osobnímu trenérovi, byl-li přítomen.

Trénink byl koncipován ve všech hladinách intenzity a metabolického krytí, s důrazem na oblast vysoké laktátové anaerobní intenzity. Součástí tréninku byly rovněž dlouhodobě sledované kontrolní série. Samozřejmě součástí byla kontrola hladiny krevního laktátu v některých tréninkových jednotkách, příp. kontrola snížení koncentrace laktátu po ukončení tréninkové jednotky.

I přes vysoký počet účastníků byl tréninkový program zvládnut podle plánů trenérů jednotlivých družstev. Až na drobné nepodstatné výjimky nebylo třeba provádět korekce. Většina účastníků zvládla celé soustředění ve vysokém nasazení a velmi zodpovědně. U některých se postupně projevil méně závažná zdravotní omezení, bolesti kloubů, svalová únava. Toto bylo řešeno v rámci regenerace a individuálními úlevami v plaveckém tréninku. Nejvýraznější zdravotní problém byla dušnost Martiny Moravčikové. Po poradě s reprezentačním lékařem a telefonické konzultaci s MUDr. Větvíčkou bylo provedeno specializované vyšetření v nemocnici v Hradci Králové. Podezření na embolii se naštěstí nepotvrdilo, lékař doporučil vše došetřit po ukončení VT.

Tréninková skupina Jaroslava Strnada (Závadová, Baumrtová, Elhenická, Šefl, Janeček, Havránek, Kunčar) – trénink probíhal částečně společně a částečně v několika miniskupinách. Tréninkový program byl specifický pro polohovkáře Závadovou a Janečka, odlišný trénink měli „středotraťáři“ Baumrtová, Šefl, Havránek, Kunčar a mírně individuální vytrvalkyně Elhenická. Polohovkáři se soustředili na objemový trénink doplněný o pilování techniky jednotlivých plaveckých způsobů (zejména těch slabších), ale i náročné anaerobní sety. Středotraťáři absolvovali více laktátových anaerobních sérií a rychlostních jednotek. Martina Elhenická byla po krátké předchozí nemoci, zpočátku měla drobné úlevy, nebyl na ni takový tlak na intenzitu, postupně se stále více zapojovala do přípravy se středotraťáři. Všichni plavci této skupin trénovali ve vynikajícím tempu a předváděli výborné výkony.

Tréninková skupina Markéty Kaplanové (Petr Bartůněk, Martina Moravčiková, Jan Kutil, Vojtěch Simbartl, Michaela Štěpánová, Zuzana Mimovičová) – skupina prsařů se věnovala z velké části práci na budování anaerobní kapacity, zlepšování technických detailů v prvcích i souhře, lehčí a střední aerobní práci. Důraz byl kladen jak na kvalitu propulzních sekvencí, délku záběru i rychlost frekvence v krátkých úsecích. I přes na první pohled velký výkonnostní rozptyl nebyl tento rozdíl v tréninku významně patrný. Petr Bartůněk měl tréninky modifikovány více do rychlosti a sprintu. Vzhledem k vysokému podílu plavání hlavním způsobem měli Vojtěch Simbartl a Michaela Štěpánová v druhém týdnu potíže s třísly a kolen. Trénink jim byl upraven a dokončili jej se ctí. Zpestřením a přínosem byl týdenní pobyt slovenské plavkyně Zuzany Mimovičové, která byla další motivací pro tréninkové výkony prsařů.

Tréninková skupina Štěpána Mateka (Matěj Kozubek, Tereza Závadová, Tereza Grusová, Tereza Horáková, Petra Gebauerová, Věra Kopřivová, Štěpánka Šilhanová) – skupina děvčat se zaměřením na kraulové a znakové disciplíny byla doplněna o dálkaře Matěje Kozubka. Trénink probíhal jednotně, s výrazným zaměřením na kvalitní anaerobní práci. Vysoká intenzivní zátěž měla někdy za důsledek

velkou únavu a nevyrovnané tréninkové výkony. Trenér na to reagoval částečnou modifikací programu. Matěj Kozubek měl některé jednotky navýšené nebo upravené vzhledem ke své specializaci. Ve společných sériích byl výborným tahounem pro děvčata.

Tréninková skupina Vlastimíra Perny (Martin Verner, Jakub Tobiáš, Martin Baďura, Roman Bischof, Gabriela Chudárková) - skupina různorodě zaměřených plavců, od sprinterů po vytrvalce. Tréninkový program byl přesto jednotný, zaměřený na lehčí a střední aerobní práci, avšak hlavní náplní byly náročné anaerobní série a krátké alaktátové sprinty. Součástí tréninků bylo rovněž budování plavecké síly, rychlostní plavání se zátěžovými pomůckami. I přes prvotní obavu, zda bude rychlostní příprava vyhovovat všem ve skupině, průběh tréninků potvrdil, že i Jakub Tobiáš je již připraven nejen na disciplíny od 400m nahoru. Jediná dáma ve skupině se statečně držela svých kolegů a podávala výborné výkony. Martin Verner dokazoval, že mladší plavci mu ještě ani tréninku nestačí. Martin Baďura se snažil soustředit na zlepšování techniky ve vyšším a závodním tempu. Roman Bischof trénoval výborně, měl velmi zodpovědný přístup ke všem tréninkům.

**Regenerační a zdravotní péče:**

Péči o unavená těla plavců měla na starost dvojice Ladislav Vencálek a Roman Karpíšek. K dispozici jsme měli svazovou přístrojovou lymfodrenáž. Navíc Roman Karpíšek poskytl vlastní přístroj pro elektroléčbu a ultrazvuk.

**Odjezd:**

Soustředění bylo ukončeno obědem 1.5.

**Další informace:**

Na základě požadavku reprezentačního trenéra zajistil reprezentační lékař MUDr. Baláš přednášku na téma „Aktuální problémy při užívání hypnotik“, které se ujala PharmDr. Lucie Kotlářová ze společnosti Edukafarm. MUDr. Baláš její přednášku doplnil informacemi o možných nebezpečích používání potravinových doplňků, zejména neprověřených výrobců.

**Poděkování:**

Děkuji trenérům a rehabilitačním pracovníkům za odvedenou práci, Dr. Balášovi a Dr. Kotlářové za důležité aktuální informace, personálu Aquacentra za vstřícnost a pomoc při zajištění všech požadavků a Tomáši Neterdovi za zapůjčení masérského stolu.

**Doporučení:**

Doporučení využívat pardubický areál k soustředění všech reprezentačních výběrů již bylo v minulosti zmíněno, pouze bych opakoval totéž.

Na druhou stranu jsme názoru s kolegou Strnadem, že příprava tak vyspělých sportovců, jako jsou reprezentanti České republiky, vyžaduje maximální možné podmínky. Vzhledem k nižšímu zájmu v minulosti byly pro toto soustředění rezervovány pouze 3 dráhy. Po zjištění možného vyššího počtu plavců byla snaha rozšířit počet drah. To však nebylo možné a museli jsme vzít zavděk jednou drahou navíc ve večerních hodinách, kde se družstva postupně střídala. Ani to však nebylo dostačující. Domnívám se, že by bylo obtížné na kterémkoliv bazéně u nás vyblokovat 6-7 drah na min. 4 hodiny denně pro soustředění. O trenérském obsazení a individuálním přístupu nemluvě. Proto je na zvážení, zda je opravdu účelné organizovat tak obsazené soustředění, event. spojovat reprezentaci s kandidáty.

Hodnocení vypracoval: Vlastimír Perna – reprezentační trenér  
Nový Jičín, 2.5.2015