

HODNOCENÍ AKCE

- Akce:** **reprezentační soustředění výběru starších juniorů**
- Termín:** **1. – 10. května 2015**
- Místo:** **Pardubice**
- Trenéři:** Boris Neuwirt, Jiří Vlček (1. – 6. 5.), Jakub Meloun 6. – 10. 5.)
- Masérka:** Pavla Merendová (4. – 10. 5.)
- Nominace:** Soustředění se zúčastnilo celkem 8 juniorských reprezentantů, kteří jsou nominováni na EH Baku. Ze soustředění se předem omluvili Tomáš Franta (SICho) a Michaela Trnková (MoP) – oba studijní důvody.
- Junioři – Březina Jakub, Moser Josef, Osina Marek
- Juniorky – Benešová Anna - Marie, Geržová Dominika, Chrápavá Edita, Janíčková Barbora, Seemanová Barbora

Obecné hodnocení:

Soustředění výběru juniorské reprezentace se konalo v Pardubicích v plaveckém areálu Aquacentrum v termínu 1. – 10. května 2015.

Toto soustředění se uskutečnilo podle projektu a bylo zaměřeno na přípravu výběru juniorů s ohledem k EH Baku. Tréninky byly svou intenzitou velmi náročné, junioři je zvládli dobře.

Ubytování i stravování v Hotelu Zlatá štika bylo na kvalitní úrovni, junioři měli stejnou skladbu menu jako reprezentace dospělých, která byla ve stejném zařízení těsně před juniory. Množství jídla bylo dostačující. Výhodou byla blízká poloha hotelu k plaveckému areálu.



Hodnocení:

Tréninková skupina Borise Neuwirta:

Benešová Anna - Marie, Chrápavá Edita, Janíčková Barbora, Seemanová Barbora

Všechna děvčata přistupovala k tréninkovému programu velmi zodpovědně, zvládala objemově náročný program a především vyšší nebo vysokou anaerobní intenzitu plavaných a měřených úseků. Systém tréninků byl 3+1, přičemž čtvrtý trénink byl vždy zaměřen na prvkové plavání, práci v hypoxii a technická cvičení. K suché přípravě přistupovala všechna děvčata velmi zodpovědně, ale rozcvičení před tréninkem jsem jim musel někdy důsledně připomenout...

V tom mají holky ještě velké rezervy ☹

Celková kilometráž: 96,6 km

Barbora Seemanová – velmi dobře technicky vybavená plavkyně, velmi kvalitní práce při prvkovém plavání (nohy), drtivou většinu kraulových motivů plavala jako první. Zvládla velmi dobře i PZ motivy. Zodpovědný a svědomitý přístup, schopna zvládnout velmi náročnou sérii.

Barbora Janíčková – technicky dobře zvládá Z a M, zlepšení je potřeba ve vytrvalostních schopnostech. Pak bude dobře zvládat i disciplíny na středních tratích. Barbora měla velmi dobrý

k tréninkovému programu, dobře zvládla série ve vyšší intenzitě, rovněž i prvkové plavání ylo bezproblémové.

Edita Chrápavá – velký posun a zlepšení v přístupu k tréninkovým požadavkům, posun rovněž v motivaci k náročné práci ve vodě. M i PZ motivy zvládala velmi kvalitně a bez velkých řečí – je si vědoma, že může na motýlkových tratích i v PZ dosáhnout dobrých výsledků (i díky dobrému prsařskému základu).

Anna – Marie Benešová – Mája je připravena po vytrvalostní stránce na disciplíny 400Vz a dále, rezervy má v práci nohou u K. Zvládla práci v aerobním režimu, ve vyšší intenzitě má ještě na čem pracovat.

Tréninková skupina Jiřího Vlčka a Jakuba Melouna:

Březina Jakub, Moser Josef, Osina Marek, Geržová Dominika

Skupina plavala zodpovědně a svědomitě. Plavci se při sériích vzájemně střídali a vytvořili dobrý kolektiv, kde byla v popředí hlavně dvojice Marek Osina a Pepa Moser. V suché přípravě se všichni snažili dle svých možností, ale občas by bylo třeba více přitlačit v celkovém úsilí aneb těžce na cvičišti – lehko na bojišti. Mezi tradičními nešvary českých plavců patří nedostatečné rozcvičení před každým tréninkem a nulové protažení po tréninku!

Celková kilometráž: Jiří Vlček + Jakub Meloun – 106,6 km

Marek Osina - tradičně koncentrovaný a svědomitý plavec, velkou část tréninku absolvoval na špici a vytvořil silnou tréninkovou dvojici s Josefem, plavecká technika všech způsobů na vysoké úrovni, všechny rychlé úseky absolvoval bez problémů a v maximálním nasazení po celou dobu - nejkvalitnější výkony v tréninku.

Josef Moser - velice viditelný posun v tréninkovém i psychickém projevu, velkou část tréninků absolvoval na špici a dobře se doplňoval s Markem., plavecká technika na vysoké úrovni (především kraul), rychlé úseky absolvoval bez problémů, jen není schopen udržet vysoký standard.

Jakub Březina - jediný prsař ve skupině, i přes velkou snahu občas nestíhal ostatní v aerobních částech tréninku a mírně jsme proto upravovali intervaly či tratě, plavecká technika na dobré úrovni, ale chybí zde lehkost a ladnost. Kuba je ve vodě spíše dřič a v tréninku bylo vidět jeho velké nasazení a bojovnost. Rychlé úseky zvládal dobře, ale občas měly kolísavý charakter i přes Kubovo urputné nasazení.

Dominika Geržová - jediná dívka ve skupině zcela v pohodě stíhala v ryze chlapecké skupině a přispěla k dobrému kolektivu na tréninku, plavecká technika pokulhává a bylo by dobré se na danou oblast více zaměřit. Dominika vynikala v tréninku velkým úsilím, bojovností a dřinou, rychlé úseky zvládala bez problému a ve vysokém standardu.

Trenéři si připravili pro svá družstva tréninkový program s ohledem k závodnímu období. Hlavní důraz byl kladen na vysokou intenzitu plavaných úseků a na rozvoj rychlostních schopností s přihlédnutím ke specializaci jednotlivých plavců. Všichni plavci absolvovali plánované test č. 1 – 6x100 HZ a test č. 2 – 4x75 HZ + 4x50HZ. Po testech měřili trenéři úroveň krevního laktátu, kontrola snížení krevního laktátu byl prováděna i na tréninku, ve kterém se testy plavaly. Úroveň koncentrace krevního laktátu jsme měřili i namátkově při sériích vysoké intenzity. V podstatě všichni zúčastnění juniorští reprezentanti splnili předem stanovený tréninkový program jednotlivých trenérů bez jakýchkoliv výpadků.

Tréninkový program:

Bazén 50m krytý:

Podmínky pro přípravu ve vodě byly velmi dobré. Tréninky jsme měli 2x denně v 50m bazénu, v požadovaném rozsahu 2 hodiny (8,00 – 10,00) + 2 hodiny (15,00 – 17,00) vždy 3 dráhy. Obě skupiny se střídaly ve využití 1 nebo 2 drah.

Posilovna: posilovnu jsme využili 8x (1x denně pro kompenzační cvičení, posilování s vlastní vahou a pro práci v kardiozóně)

Regenerace: od pondělí 4. května byla na soustředění fyzioterapeutka Pavla Merendová, která kromě masáží prováděla individuální cvičení. Mj. si zpracovala podrobný všeobecný přehled a orientační vyšetření pro potřebu při EH Baku. U většiny plavců se postupně objevila svalová únava a převážně bolesti ramenních kloubů. V rámci regenerace se podařilo tyto problémy částečně odstraňovat a plavci mohli absolvovat kompletní program soustředění. Pavla Merendová denně masírovala znavená těla plavců, k dispozici měla přístroj na lymfodrenáž (zakoupen plaveckým svazem) a svůj vlastní přístroj pro elektroléčbu. Wellness využívali plavci podle individuální potřeby, masáže byly 1x denně + podle potřeby plavců, lymfodrenáž na nohy i ruce denně.

Zdravotní stav plavců: nebyly problémy, které by znamenaly jakýkoliv výpadek v tréninku ☺

Různé: 1) přehledy tréninků obou skupin jsou zveřejněny na stránkách ČSPS, rovněž jsou k nahlédnutí výsledky obou testů č. 1 - 6x100 hlavní a č. 2 - 4x75 / 4x50 hlavní.

2) juniorští reprezentanti byli seznámeni s dalším průběhem přípravy na EH Baku a s aktuálními informacemi z ČOV (informační dopis, vybavení, program závěrečného VT apod.).

Všichni zúčastnění juniorští reprezentanti splnili předem stanovený tréninkový program jednotlivých trenérů bez jakýchkoliv výpadků.

Především dobrý tým a pohodová atmosféra pomohly juniorům zvládnout náročný tréninkový program. Děkuji všem juniorům za přístup a přeji dobré zdraví a klidnou přípravu na EH Baku ☺

Poděkování:

Rád bych touto cestou poděkoval Jiřímu Vlčkovi a Jakubu Melounovi, kteří věnovali svůj čas pro práci s výběrem juniorů a samozřejmě Pavle Merendové za velkou pomoc při tomto soustředění. Díky jim mělo soustředění velmi dobrý a hladký průběh a společně plánovaný program jsme zvládli.

Samozřejmě děkuji Janě Klusáčkové za zprostředkování tohoto soustředění a také všem zaměstnancům Aquacentra Pardubice za vytvoření příjemného prostředí a za velkou vstřícnost při zajištění programu celého soustředění. Velký dík patří i p. Popilkové, provozní Hotelu Zlatá štika a všem pracovníkům hotelu za vytvoření kvalitních podmínek (stravování, zajištění místnosti pro masáže a lymfodrenáž, okamžité řešení našich požadavků). Rovněž děkuji i Petru Tippmannovi za celou organizaci a přípravu této akce.

Doporučení: potvrzuji slova Vlastimíra Perny (viz hodnocení RD) a doporučuji Aquacentrum Pardubice k soustředěním SCM nebo reprezentačních výběrů.

V Ostravě, 12. května 2015

Zpracoval: Boris Neuwirt, reprezentační trenér juniorů