



HODNOCENÍ VT RD mladších juniorů Olomouc; 19. – 27. 3. 2016



Realizační tým: vedoucí trenér: Mgr. Roman Havrlant
trenéři: Jan Šimek, Petra Landová, Dušan Viktorjeník

Závodníci:

mladší junioři roč. 2000:

Miko Dušan (LoBe), Pošpišil Matyáš (PKJH), Svoboda Kristián (PKPí),
Čermák Václav (RPI), Červenka Jiří (KPSOs), Kučera Roman (Kopř),
Lahoda Jakub (SKS) – doplněn za nominaci na Multiutkání

mladší junioři roč. 2001:

Hlobeň Adam (TJZn), Štěrbá Vojislav (SCPAP), Kupka Vojtěch (USK),
Krejčí Kryštof (KomBr), Kratochvíl Josef (01), Matátko Vojtěch (UnOl),
Grupáč Radek (01), Řehořek Lukáš (POPro), Tomandl David (PKKBr),
Čejka Jan (SCPAP)

mladší juniorky roč. 2001:

Lepičová Adéla (PKJH), Matošková Kateřina (SPKLi), Hudcová Marika (KPSOs),
Svobodová Michaela (PKKr), Vojtěchová Josefína (SKS), Šebestová Lucie (SIPI),
Hrabalová Veronika (PSKr), Jelínková Johana (KSPKI)

mladší juniorky roč. 2002:

Zubalíková Lucie (OSPHo), Konšelová Tereza (LoNy), Slabihoudová Kamila (SICho),
Hnízdilová Marie (SKŽat), Malcharová Anežka (PKBoh), Zdražilová Zoe (STOst),
Jiránková Kristýna (PKHK), Nováková Kristýna (JiDo), Pecušová Sabina (KSPKI),
Tondrová Veronika (AŠMB), Vodičková Michaela (RPI)



omluveni:	Hovorka Ladislav (00)	(KIN)	- zdravotní důvody
	Šváb Matěj (00)	(KIN)	- zdravotní důvody
	Šimůnek Rostislav (00)	(KIN)	- zdravotní důvody
	Březina Tomáš (01)	(KomBr)	- zdravotní důvody
	Hájek Václav (00)	(USK)	- studijní důvody
	Průchová Kateřina (02)	(USK)	- studijní důvody
	Gogelová Michaela (01)	(Zlín)	- zdravotní důvody
	Polcarová Tereza (01)	(SIPI)	- zdravotní důvody
	Muselová Tereza (01)	(Boh)	- zdravotní důvody
	Nováková Markéta (02)	(POPro)	- zdravotní důvody

Pozdější příjezdy:

plánované:

20. 3. po večeři: A. Lepičová (po mezinárodních závodech)

20. 3. po večeři: M. Pospíšil (po mezinárodních závodech)

20. 3. po večeři: J. Šimek (po mezinárodních závodech)

Zdravotní komplikace: x

Předčasné odjezdy:

plánované:

25. 3. dopoledne: Hudcová, Červenka (oba finále ligy)



Program a hodnocení VT:

Termín VT byl zvolen především s ohledem na využití většího počtu volných dnů vztahujících se k velikonočním svátkům. Z 8 dnů soustředění tak připadaly pouze tři na dny školní výuky, proto se malinko podivuji nad tím, že se někteří reprezentanti omluvili ze studijních důvodů. Zahájení VT proběhlo večer 19. 3. s ohledem na plavecké závody VC Olomouce, které se tento den na námi využívaném 50m bazénu uskutečnily. Myslím, že bylo ku prospěchu věci, že mítink využilo asi třetina nominovaných reprezentantů k otestování své aktuální výkonnosti. VT bylo oficiálně zahájeno večer, tréninkově pak následující den.

Nominování plavci byli rozděleni do 4 tréninkových skupin (2 skupiny chlapci, 2 skupiny děvčata) dle zaměření a výkonnosti. Pro plavecké tréninky jsme měli po celou dobu VT k dispozici 4 dráhy ve stejných časech pro všechny skupiny. Většinu dní se trénovalo dvoufázově. V rámci celého soustředění byly naplánovány 2 volné půldny (úterý dopoledne a pátek dopoledne). První volný půlden jsme využili k exkurzi nově vystavěného sportovního výzkumného střediska v areálu olomouckého univerzitního kampusu. Trenéři i závodníci měli možnost projít s manažerem objektu celé zařízení a všichni byli viditelně nadšeni. V rámci druhého volného půldne proběhla třetí část mimoplaveckého tréninkového programu v aerobním sále.

Z důvodu účasti na finále ligy byli 2 plavci z VT uvolněni (Hudcová, Červenka).

Plavecký trénink proběhl dle domluveného programu naprosto bez problémů. Dle mého názoru se podařilo naplnit plán v podobě rozvoje rychlostní složky přesahující významně do anaerobního zatížení. I přesto, že jsme pro větší část plaveckých tréninků dostali k dispozici pouze 90 minutové pronájmy, na mnoha plavcích se v druhé půli VT začala projevovat větší únava. Objemové části tréninku byly naplněny aerobními motivy z důrazem na správné technické provedení plaveckých způsobů. Nevynechali jsme nácvik startů, obrátek a štafetových předávek.

Tréninkový plán si trenéři připravili dle věku a zaměření svých svěřenců/svěřenkyň. Od vedoucího VT nebylo vyžadováno zařazení žádných speciálních testů. Každá trenér si volil individuálně měřené motivy dle potřeby (viz tréninkové plány).

základní tréninkové ukazatele VT:

chlapci sk. 1 (Šimek):	74,2 km	23,0 hod voda	3,0 hod SP
chlapci sk. 2 (Viktorjeník):	68,2 km	22,5 hod voda	3,0 hod SP
děvčata sk. 1 (Havrlant):	66,1 km	22,5 hod voda	3,0 hod SP
děvčata sk. 2 (Landová):	66,9 km	23,0 hod voda	3,0 hod SP



Suchá příprava byla koncipována jako spíše doplňková se zaměřením na koordinační a silově dynamická cvičení. Celkově suchá příprava představovala tři 60minutové jednotky dosti intenzivního cvičení v pohybovém sále. Poměrně studené počasí během celého VT nám nedovolilo realizovat venkovní aktivity (pouze jeden delší výlet).



S průběhem a náplní VT jsem velmi spokojen. Pro soustředění byla využita „nová“ lokalita, takže se některé záležitosti v jeho průběhu ještě doladovaly. Navzdor tomu celé soustředění předčilo mé očekávání a celkově jsem byl spokojen jak s přístupem plavců, tak se vstřícností lidí, kteří nám soustředění organizačně zabezpečili.

Plavecký program, věřím, přinesl posun v rozvoji hlavních i doplňkových tréninkových složek. V rámci VT byla zachována více než dostatečná doba na odpočinek. K regeneraci bylo možné vždy po tréninku využít teplý whirlpool. K dispozici byly iontové nápoje. S žádným plavcem nebylo nutné řešit vážnější zdravotní problémy, které by měli vliv na omezení tréninků.

Tréninkové plány jednotlivých tréninkových skupin viz příloha.

Ubytování v nedalekém hotelu Gól bylo naprosto ideální pro tento typ soustředění a věkovou kategorii. Hotel bohužel nemá vlastní restauraci, takže bylo nutné jídlo řešit externě.

Strava byla situována v restauraci Gazdovská krčma v objektu bazénu, a to vč. snídaní. Úroveň stravy sice byla asi největším mínusem soustředění, ale rozhodně se nedá říct, že by byla nějak zásadně špatná. Nový majitel zmíněné restaurace se snažil ochotně přizpůsobit v rámci cenových možností našim požadavkům. Těžko se někde dostaneme na úroveň nabídky SC Nymburk, ale s dostatečnou dávkou porozumění se dá najít solidní kompromis. Pravdou je, že jsme neřešili „svačinky“, takže chyběla větší nabídka ovoce a nějaké oplatky. Pokud se ale nedostaneme čistě do specializovaného zařízení, těžko budeme hledat adekvátní možnosti pro stravování sportovců.

Každopádně jídlo bylo chutné a vcelku vyvážené (bez omáček, knedlíků, smažených věcí apod). Problém byl spíše v tom, že velikost porcí nebyla stejně přijatelná pro děvčata jako pro chlapce. Plavci ale měli možnost si dle potřeby potraviny dokoupit. Jsem si vědom toho, že to není ideální stav, ale mám za to, že by plavci chodili do obchodu, i kdyby byla strava pokryta lépe.

Během VT byli plavci v rámci společných sezení informováni o organizaci a průběžném hodnocení VT, a také o záležitostech vztahující se k dalšímu programu sezóny reprezentačního družstva.

VT proběhlo naprosto hladce a za všechny trenéry lze konstatovat velmi dobrý až výborný přístup plavců k tréninkovým povinnostem a celému programu VT. Mezi plavci panovala pohodová a přátelská atmosféra. Vše v rámci daných pravidel.

Trenérský tým výborně spolupracoval. Ze zdravotních důvodů se musela omluvit z VT trenérka Markéta Šilhanová. Adekvátní posilu jsme našli v osobě Dušana Viktorjeníka, který se velmi rychle zorientoval a plnohodnotně přispěl k vedení tréninků a výborné spolupráci. V rámci organizace se jakožto domácí také významně podílel na doladění programu soustředění.

Zvláště bych poděkoval paní Šrekové, vedoucí střediska sportovních aktivit společnosti Olterm (provozovatel bazénu), která měla největší podíl na realizaci tohoto soustředění.

Za vyřízení potřebných formalit děkuji také zaměstnancům ČSPS.

Mrzí mě, že nebyla možnost dovybavit reprezentanty alespoň plaveckými čepičkami, které se od září nepodařilo zajistit.

Vzkaz osobním trenérům zúčastněných plavců i širší plavecké veřejnosti:

Za celý trenérský tým RD mladších juniorů bych rád osobním trenérům poděkoval za celoroční systematickou práci se svými svěřenci a přeji jim v letní sezóně hodně úspěchů.

Hodnocení vypracoval: Mgr. Roman Havrlant

V Olomouci, 27. 3. 2016