

HODNOCENÍ AKCE

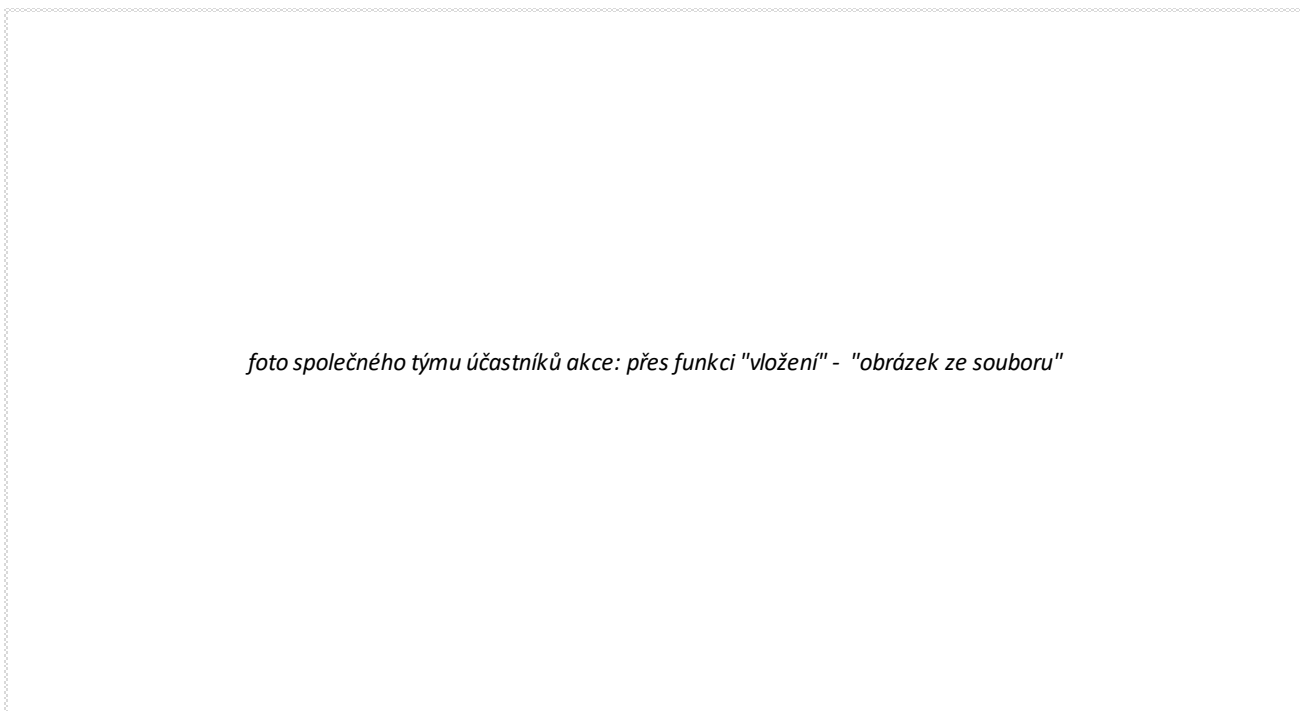
sekce:	plavání	výběr:	reprezentace	kategorie:	U21 a senioři
název:	kondiční soustředění				
místo:	Šamorín (SVK), Olympijské centrum X-bionicsphere	datum:	27.9.-6.10.2020		



vedoucí akce:	Ing. Vlastimír Perna	post / trenérská třída:	reprezentační trenér seniorů / I.
realizační tým:	Petra Škábová	post / trenérská třída:	trenér / I.
	Tomáš Baumrt	post / trenérská třída:	trenér / II.
	Dušan Viktorjeník	post / trenérská třída:	trenér / I.
	Martin Kratochvíl	post / trenérská třída:	trenér / II.
	Jiří Kyněra	post / trenérská třída:	trenér / I.
	Barbora Morávková, Veronika Gemová	post / trenérská třída:	fyzioterapeutky
	Marcel Roztočil, Michal Rubáček	post / trenérská třída:	kondiční trenéři
sportoviště:	sportovní centrum (bazény 25m - krytý)	známka: (1-5)	1
	sportovní centrum (bazén 50m - dočasně krytý)	známka: (1-5)	1-
	sportovní centrum (fitness)	známka: (1-5)	1*
	ostatní sportoviště a wellness	známka: (1-5)	1*
ubytování:	v rámci sportovního centra	známka: (1-5)	1*
strava:	v rámci sportovního centra	známka: (1-5)	1
doprava:	vlastní	známka: (1-5)	

doplňující komentář technického a organizačního zabezpečení akce (doporučení, připomínky):

úvodní 2 dny byl přítomen i Roman Havrlant (reprezentační trenér U21) pro koordinaci základních organizačních záležitostí dopravu pro plavce zajišťovali: Škábová, Baumrt, Kratochvíl, Kyněra, Havrlant, Chrápavý, Perna podmínkou účasti na VT pro všechny účastníky VT vč. realizačního týmu byl negativní test na Covid19 (hrazeno ČSPS)

foto účastníků akce:**rozdělení skupin podle trenérů:**

Baumrt	Tomáš	1	Kratochvíl	Martin	4	
Škábová	Petra	2	Viktorjeník	Dušan	5	
Kyněra	Jiří	3				

zúčastnění sportovci (výběry do 18let seřazeni od nejstaršího ročníku; výběry nad 18 let seřazeni podle abecedy):

příjmení	jméno	klub	ročník	sk.	příjmení	jméno	klub	ročník	sk.	příjmení	jméno	klub	ročník	sk.
Čejka	Jan	SCPAP	2001	4	Netrh	Vojtěch	PKLit	2002	5					
Gemov	Ondřej	SIPI	1999	2	Procházka	Roman	KPSOs	2001	4					
Hlobeň	Adam	TJZn	2001	3	Štěpánková	Lydie	SCPAP	2003	5					
Horská	Kristýna	SIPI	1997	2	Tondrová	Veronika	SIPI	2002	2					
Chrápavý	Filip	KomBr	1999	2	Zábojník	Matěj	KomBr	2000	2					
Janeček	Pavel	SCPAP	1994	4										
Kolářová	Anna	Boh	1997	5										
Kubová	Simona	SICho	1991	1										
Laňková	Kateřina	SCPAP	2003	4										
Ludvík	David	LoBe	2002	1										
Matošková	Bára	KPSOs	2003	4										
Maťátko	Vojtěch	UnOl	2001	5										

zúčastnění sparringpartneři (výběry do 18let seřazeni od nejstaršího ročníku; výběry nad 18 let seřazeni podle abecedy):

příjmení	jméno	klub	ročník	sk.	příjmení	jméno	klub	ročník	sk.	příjmení	jméno	klub	ročník	sk.
Gracík	Daniel	SCPAP	2004	4										
Kolníková	Veronika	TJZn	1990	3										

změny v počtech v průběhu akce (pozdější příjezdy, dřívější odjezdy, zdravotní komplikace apod.)

28.9. přijel Michal Rubáček, 30.9. přijel Marcel Roztočil

4.10. odjeli Veronika Gemonová, Ondřej Gemov, Filip Chrápavý a Matěj Zábojník

5.10. odjeli Petra Škábová, Marcel Roztočil, Kristýna Horská a Veronika Tondrová

Vážnější zdravotní komplikace řešili:

Anna Kolářová - dlouhodobá bolest ramene, postupně se zhoršovalo, částečné omezení přípravy

Ondřej Gemov - v sobotu 3.10. výrazná bolest v krku, základní medicína, v neděli odeslán do domácího ošetření

ostatní - "běžné" únavové problémy sval, úponů apod.

hodnocení realizace akce a výsledky: (OTU, program, princip rozdělení skupin, zaměření, cíle, testy apod.)

1. skupina:	počet tréninků voda:	15	objem hodin celkem voda:	30,0	uplavané km:	84,0
Baumrt	počet tréninků SP:	3	objem minut celkem hry, výlety:	0	minuty core:	30
			objem minut celkem posilovna a výbušnost:	90	minuty celkem stretching:	30
			objem minut celkem aerobní činnost (běh, kolo, bruslení, lyžování apod.):	0	minuty celkem regenerace:	0
2. skupina:	počet tréninků voda:	14	objem hodin celkem voda:	28,5	uplavané km:	96,5
Škábová	počet tréninků SP:	5	objem minut celkem hry, výlety:	0	minuty core:	
			objem minut celkem posilovna a výbušnost:	360	minuty celkem stretching:	
			objem minut celkem aerobní činnost (běh, kolo, bruslení, lyžování apod.):		minuty celkem regenerace:	
3. skupina:	počet tréninků voda:	16	objem hodin celkem voda:	30,5	uplavané km:	115,0
Kyněra	počet tréninků SP:	7	objem minut celkem hry, výlety:		minuty core:	
			objem minut celkem posilovna a výbušnost:		minuty celkem stretching:	
			objem minut celkem aerobní činnost (běh, kolo, bruslení, lyžování apod.):		minuty celkem regenerace:	
4. skupina:	počet tréninků voda:	16	objem hodin celkem voda:	32,0	uplavané km:	97,5
Kratochvíl	počet tréninků SP:	3	objem minut celkem hry, výlety:	180	minuty core:	60
			objem minut celkem posilovna a výbušnost:	180	minuty celkem stretching:	360
			objem minut celkem aerobní činnost (běh, kolo, bruslení, lyžování apod.):		minuty celkem regenerace:	240
5. skupina:	počet tréninků voda:	15	objem hodin celkem voda:	30,0	uplavané km:	91,8
Viktorjenik	počet tréninků SP:	9	objem minut celkem hry, výlety:	0	minuty core:	
			objem minut celkem posilovna a výbušnost:	0	minuty celkem stretching:	500
			objem minut celkem aerobní činnost (běh, kolo, bruslení, lyžování apod.):	0	minuty celkem regenerace:	

Příprava společného soustředění seniorů a U21 byla značně komplikovaná stále se měnící situací způsobenou koronavirovou pandemií. V budovách areálu bylo nutné nosit roušky, ale přes všechna úskalí téměř všichni odtrenovali dle připraveného plánu. Každá skupina měla vlastní program. Trenéři měli dopředu konzultován plán přípravy s osobními trenéry plavců, kteří nebyli osobně účastni. Zakrytý 50m bazén na zimu je velký benefit, i když akustika a ovzduší uvnitř není úplně komfortní (plavci ale příliš netrpí).

Skupina č. 1 - trenér Tomáš Baumrt

Naše malá skupina, byla tvořená díky nemoci Tomáše Franty pouze 2 plavci, Simonou Kubovou a Davidem Ludvíkem. U Simony bylo soustředění součástí přípravy na ISL, které se koná od 19.10. v Budapešti. Proto jsme kromě aerobních sérií, plavaných z velké části znakem, plavali i série anaerobní, nácvik závodního tempa, dále pak sprinty, starty a obrátky. David byl kvalitním sparingpartnerem, který některé série plaval na rozdíl od Simony stupňovaně a navíc téměř v každém tréninku plaval něco navíc, takže jeho kilometráž je 90km. Soustředění v Šamoríně nabídlo velice kvalitní podmínky a rádi bychom tohoto místa využili k soustředění i někdy v budoucnu. Na závěr bych chtěl poděkovat plavcům i kolegům za příjemných 10 dnů strávených v Šamoríně.

Skupina č. 2 - trenérka Petra Škábová

Tréninkové podmínky v Šamoríně na jedničku. Jediné mínus bylo, že jsme nevěděli, na kterých drahách plaveme. Obrazovka s rozdělením drah byla funkční jen 2 dny. Několkrát se stalo, že jsme se museli v průběhu tréninku přemísťovat do jiných drah, což trošku narušuje plynulost tréninku.

Posilovna je skvělá a vyhovuje, že můžeme chodit dle rozvrhu bazénu a nemáme předepsané hodiny.

Také je velmi vyhovující že si mohou v rámci budgetu zacvičit či zaplavat i trenéři.

Fyzio dle mého názoru super. Pouze mě mrzí, že někteří plavci se zřejmě úmyslně vyhýbali péči ať u Veroniky nebo u Báry. Nošení roušek v areálu a později i venku byl prvopočáteční šok, protože je nesnáším ale respektuji, nakonec to šlo.

Co se týká samotného tréninku, bylo pro mě soustředění zaměřené na aerobní práci a to ve všech zónách AE1, 2, 3, také navýšení aerobní kapacity.

Prvkové plavání – technika na které pracujeme hodně doma s Dominikem, přenesení do soustředění, rovněž větší zaměření na série nohama, kde jsme v první polovině září lehce kulhali. Nezapoměli jsme na prvky síly ve vodě a zařazení rychlosti, avšak ani jeden trénink nebyl čistě anaerobního rázu.

Do budoucna si určitě přeji aby kondiční trenér byl součástí výpravy. Žádný trenér není odborník na vše.

Kondiční trenér je bezvadný pro správné technické vedení suché přípravy, trenérské hecování a hlavně bezpečnost. Kromě toho rád vidí jiný obličej než neustále trenérku/trenéra a třeba si mají i komu postěžovat (fyzio/kondičák).

Skupina č. 3 - trenér Jiří Kyněra

Tréninkové podmínky byly výborné a časy tréninků nám vyhovovaly. Trénink na obou bazénech byl bez problémů. Vzhledem k situaci jsme snížili maximální objemy naplavených km, ale přesto jsme celkem uplavali 115 km a uskutečnili několik testů, které provádíme již několik roků a sledujeme posun rychlosti i hladinu laktátu (detaily testu možno zaslat - časy i výsledky LA testu).

Tréninky na suchu s Michalem Rubáčkem byly dle hodnocení plavců skvělé.

Skupina č. 4 - trenér Martin Kratochvíl

Hodnocení plavců: Reprezentační soustředění v X-bionic Sphere komplexu hodnotíme pozitivně.

K tréninkovým podmínkám nemáme žádné výhrady.

Na bazénu nám nic nechybělo, vybavení posilovny bylo jedno z nejlepších, co jsme zažili. Prostředí hotelu bylo vynikající. Kladně také hodnotíme široký výběr jídel a dobře vybavené wellness. Výhodou tohoto areálu je dostupnost všech sportovišť na jednom místě.

Suchá příprava pod vedením Michala Rubáčka zaměřená na rozvoj síly a dynamiky nás mile překvapila a velmi nás bavila.

Na plaveckých trénincích jsme kladli důraz na rychlost a kvalitu vlnění, práci nohou, prvkové plavání a zlepšení plavecké techniky. Náš tréninkový plán obsahoval sety zaměřené jak na rozvoj aerobní kapacity, tak na tvorbu a toleranci laktátu. Odvedli jsme zde myslíme velký kus práce a věříme, že nás toto soustředění výkonnostně posune. Doufáme v využití naší dřiny. Chtěli bychom poděkovat trenérovi, celému realizačnímu týmu a především fyzioterapeutkám za péči a celé soustředění.

Čejky, Laňka, Pavel, Roman, Bája a Gráca.

Skupina č. 5 - trenér Dušan Viktorjeník

Skupina "prsaři" (Maťátko, Štěpánková, Neth) + printerka Anna Kolářová. Ranní tréninky (pondělí - sobota) jsme plavali na 25m bazénu, poté do konce soustředění na 50tce. Odpolední tréninkové jednotky jsme plavali na 50tce. Program jsem stanovil na 3x (5+1) - tedy 5 tréninkových jednotek + 1 odpoledne volno (jen posilovna + kompenzace). Na základě změny v termínové listině plaveckých závodů jsem třetí blok upravil do podoby bloku druhého. Omezení: Maťátko přijel ve čtvrtek večer - nemoc, Kolářová- na základě problémů s ramenem odplavala (59 km /13 tréninkových jednotek). Tréninkové jednotky byly zaměřeny na rozvoj aerobní kapacity polohovým závodem a hlavním způsobem. 3 tréninkové jednotky byly zaměřeny na rozvoj VO2max hlavním způsobem, tři tréninkové jednotky jsme plavali na toleranci/produkci laktátu. Skupina pracovala dle programu velice zodpovědně. Byl jsem velice spokojen.

Suchá příprava - kondiční trenér Michal Rubáček

Kondiční příprava plavců - rozvoj síly absolutní i explozivní, kompenzace, plavci 17-21 let.

Na VT jsem byl přizván jako kondiční trenér nově vzniklého reprezentačního družstva. Tento VT byl první společnou akcí, takže zejména zpočátku šlo o vzájemné seznámení.

Na VT jsem nastoupil v pondělí 28. 9. a rovnou jsme začali první tréninkovou jednotkou v perfektně vybaveném gyму.

Skupina Dušana Viktorjenika, se kterou jsem strávil nejvíce času, byla jmenovitě tvořena těmito plavci: Lydie Štěpánková, Vojtěch Netrh a později i uzdravený Vojtěch Mařátko. Ve všech třech případech se tedy jednalo o prsaře, u kterých považují silový trénink za nezbytný. Tréninkový systém korespondoval s tím plaveckým - tedy den silového tréninku, den kompenzačního cvičení zaměřeného na střed těla a den volna. Všichni výše jmenovaní plavci přistupovali k tréninku s chutí a musím říct, že i ve složitějších pohybových vzorcích se rychle zorientovali. Celkově tato skupina strávila v posilovně i s pondělkem výživných 7 hodin.

Další skupinou byli plavci pana Kyněry – Adam Hlobeň a Veronika Kolníková. Adam je silově dobře vybavený s velkým potenciálem, ale je u něj důležité sledovat správnou techniku. Tam jsou rezervy, které ho můžou brzdit v dalším rozvoji, v krajním případě vést ke zranění. S ním jsem v posilovně strávil zhruba 4 hodiny.

Třetí nejpočetnější skupinou byli tzv. Kráťovci – Katka Laňková, Jan Čejka, Pavel Janeček, „Gráca“, Roman Procházka, Bára Matošková, David Ludvík. Za uplynulý týden jsme absolvovali společně 3 silové tréninky a jeden kompenzační na střed těla. Celkem tedy asi 4 hodiny. Tato skupina byla dost kontrastní – na jedné straně nadstandartně připravený Roman a na druhé straně opatrná a se silovým tréninkem začínající Pilířem silového tréninku napříč všemi skupinami byly základní cviky - bench press, zadní dřep, mrtvý tah a shyb které jsme prováděli většinou v 5 setech po pouhých třech opakováních a prokládali v supersetu v náhlém sledu s dynamickým cvičením dané partie po 5 opakováních (výskoky, kliky s tlesknutím, ktb swing, přitahy v lehu...). Po každém setu byla dlouhá pauza. Cílem bylo dělat jen tolik kolik je potřeba ke stimulaci svalových vláken, ne tak tolik, kolik zvládnou. Tento systém mám osvědčen a plavci z posilovny neodcházejí po čtyřech (krom Mařátka, který přijel po nemoci a prostě „musel“), ale naopak nabíjí získanou silou.

Pro kompenzační trénink a trénink středu těla jsme hodně využívali gymnastické míče a trx.

Suchá příprava - kondiční trenér Marcel Roztočil

Byly aplikovány 3 jednotky kombinace síly a výbušnosti (důraz se kladl na zvýšení zátěže a rychlosti provedení), kdy jednotka trvá 60 minut a 3 jednotky kompenzačního cvičení (důraz na prevenci zranění, stabilizaci kloubů a posílení hlubokého stabilizačního systému), kdy jednotka trvá 20 minut. Aplikováno bylo tedy 6 jednotek s celkovým objemem 240 minut. Celkový čas strečinku v těchto 6 jednotkách je 45 minut. Z mé strany proběhlo vše v naprostém pořádku, bez zranění a jiných problémů.

Reprezentační trenér - Vlastimír Perna

Olympijské sportovní centrum X-bionics Sphere patří ke špičkovým střediskům pro mnohostrannou sportovní přípravu. Skvělé sportovní podmínky jsou doplněny výborným ubytováním, velmi dobrým stravováním, regeneračními možnostmi. Zastřešením venkovní padesátky nafukovací halou se výrazně zvýšily možnosti celoročního využití pro plavecké sporty. Všichni účastníci přípravného kempu využili nabízených podmínek velmi dobře. Vzhledem k vyššímu počtu plavců bylo nutno rozdělit trénink jednotlivých skupin do více časových úseků. Sice se plavci a trenéři na bazéně různě míjeli, na druhou stranu bylo i využití kondičních trenérů a fyzioterapeutek lépe rozloženo v čase. Při samotném plaveckém tréninku bylo velmi zajímavé vnímat různorodý metodologický přístup trenérů k přípravě ve stejném období. Výjimkou byla samozřejmě Simona Kubová, která se připravovala k jednomu z vrcholů její sezóny, turnaji ISL v Budapešti. Všichni ostatní směřují svou přípravou z hlediska krátkodobého horizontu k Zimnímu MČR. I přes pestrost přípravy bylo zřejmé, že v průběhu kempu výkonnost většiny plavců šla zřetelně nahoru a plavali velmi kvalitní tréninkové časy. O to větší škoda, že byly vzhledem k opatření vlády přesunuty Plzeňské sprinty, kde mohli prodat svou práci odvedenou v posledních 5 měsících. Považuji za důležité všem účastníkům poděkovat za zodpovědnost, s jakou se věnovali své přípravě, trenérům a fyzioterapeutkám za dobře odvedenou práci. Díky i metodikovi ČSPS Romanu Havrlantovi za velkou pomoc s přípravou celého kempu. V neposlední řadě mé osobní poděkování patří generálnímu sekretáři ČSPS Jakubu Tesárkovi za skvělou organizační přípravu celého kempu. Odvedl skvělou práci i přes časté změny, které jsou a zřejmě i nadále budou průvodním jevem při zajišťování sportovních akcí v současné nejisté době.

hodnocení vypracoval:

Vlastimír Perna a Roman Havrlant

dne:

11.10.2020

externí odkaz na hodnocení akce:

externí odkaz na sociální síť:

externí odkaz na výsledky testů:

přílohy: (další fotky, zajímavosti, doporučení, zjištění, doplnění tréninkových ukazatelů apod.)

10 dráhový 50m bazén venkovní (v zimním období zakrytý přetlakovou kopulí)

