



# HODNOCENÍ VT RD mladších juniorů Plzeň; 2. – 11. 4. 2015

**Realizační tým:** vedoucí trenér: Mgr. Roman Havrlant  
trenéři: Jan Šimek, Patrik Davídek  
(omluvena Markéta Šilhanová – pracovní důvody)  
kondiční trenér a zdravotní konzultant: Mgr., Bc. Jana Panajotovová

**Závodníci:**

mladší junioři roč. 1999:  
Noll David (LoNy), Chrápavý Filip (FaBr), Ludvík Tomáš (LoBe), Příbyl Michal (MoP), Zikmund Tomáš (PKPří), Dvořák Šimon (KIN), Gemov Ondřej (SIPI), Karl Jakub (SPKLi) (99)

mladší junioři roč. 2000:  
Miko Dušan (LoBe), Šváb Matěj (KIN), Pospíšil Matyáš (PKJH), Svoboda Kristián (PKPí)

mladší juniorky roč. 2001:  
Drahovzalová Natálie (SKPNy), Zmrzlá Klára (KPSVy), Gogelová Michaela (Zlín), Lepičová Adéla (PKJH), Tereza Polcarová (SIPI), Matošková Kateřina (SPKLi), Štichauerová Eliška (LoČT)

mladší juniorky roč. 2002:  
Zubalíková Lucie (OSPHo), Konšelová Tereza (LoNy), Slabihoudová Kamila (SICho), Hnízdilová Marie (SKŽat), Secká Adéla (KLSTe), Malcharová Anežka (PKBoh), Píclová Veronika (SIPI), Zdražilová Zoe (STOst)

Hudcová Marika (KPSOs) (01) – doplněna za výsledky na Multiutkání  
Svobodová Michaela (PKKr) (01) – doplněna za výsledky na Multiutkání  
Šimková Karolína (PKJH) (99) (4.-11.4.) – repre. st.jun. – náhrada za lednové VT

omluveni: Hovorka Ladislav (KIN) (00) – studijní důvody  
Hájek Václav (USK) (00) – studijní důvody  
Svoboda Matěj (TJZn) (00) – studijní důvody  
Šimůnek Rostislav (KIN) (00) – zdravotní důvody  
Tešárek Jakub (KIN) (00) – zdravotní důvody  
Šantrůčková Anna (VoSP) (01) – ukončila plaveckou činnost



### **Pozdější příjezdy:**

plánované:

- 4. 4. na oběd: M. Gogelová (po VT SCM Stř. Morava – dle domluvy)
- 4. 4. na večeři: trenérka J. Panajotovová (dle domluvy)
- 5. 4. na oběd: K. Šimková (studijní důvody)
- 5. 4. na odpolední trénink: K. Zmrzlá (zdravotní důvody)

### **Zdravotní komplikace:**

- J. Karl (4. 4. – 6. 4.: zranění svalového úponu m.rectus femoris v třísele – absence 3 tréninky)
- T. Zikmund (4. 4. – 5. 4.: nevolnost – absence 1 trénink)
- M. Šváb (5. 4.: nevolnost – absence 2 tréninky)
- D.Noll (6. 4.: nevolnost, absence 2 tréninky)
- M. Svobodová (7. 4.: bolest v krku – absence 2 tréninky)
- T. Polcarová (8. 4.: nevolnost – absence 1 trénink)
- M. Hudcová (9. 4.: bolest v krku – absence 1 trénink)

### **Předčasné odjezdy:**

plánované:

- 8. 4. po dopoledním tréninku: J. Karl – (rodinné důvody)
- 10. 4. po obědě: E. Štichauerová (závody)
- 10. 4. po odpoledním tréninku: N. Drahovzalová, T. Konšelová (závody)  
D. Miko (závody), T. Ludvík (závody)  
K. Svoboda (závody), M. Svobodová (závody)
- 10. 4. po večeři: V. Píclová (závody)
- 11. 4. ráno: A. Secká (závody)

neplánované:

-

### **Program a hodnocení VT:**

Na plánovaném srazu se sešla většina nominovaných (začátek VT ve čtvrtek byl stanoven s ohledem na studijní volno – velikonoční prázdniny).

Vzhledem k termínové kolizi s dalšími skupinami na soustředění v Plzni během prvních dvou dnů (čtvrtek, pátek) a omezené kapacitě na ubytovně, byl dopředu domluven pozdější příjezd trenérky J. Panajotovové a plavkyň M. Gogelové a K. Zmrzlé (po ukončení SCM Stř. Morava). VT začalo krátkou informativní schůzkou a následným tréninkem.

**Nominování plavci** byli rozděleni do 3 tréninkových skupin (1 skupina kluci, 2 skupiny děvčata). Ve většině případů jsme měli k dispozici 4 dráhy, proto kluci plavali na 2 dráhách. Plavecký program byl realizován klasicky dvoufázově, vždy všichni společně. V rámci 10 denního soustředění byly naplánovány 2 volné půldny (neděle dopoledne, středa odpoledne). 4 plavci byli v průběhu VT uvolněni pro potřeby finále ČR družstev (Polcarová, Gemov, Slabihoudová, Hudcová). Víkendové závody nám nikterak nenarušily tréninkový program - v sobotu odpoledne jsme stihli trénink před zahájením závodů a v neděli dopoledne byl naplánován volný půlden, který jsme věnovali sledováním ligového finále, což bylo pro všechny zajímavým zpestřením programu VT.

**Plavecký trénink** proběhl dle domluveného programu naprosto bez problémů. Dle mého názoru se podařilo naplnit plán v podobě rozvoje rychlostní složky přesahující částečně do anaerobní formy. Větší pozornost jsme věnovali technickým věcem jako streamová poloha během plavání, po startech a obrátkách; silným odrazům od stěny; plavání nohou a hlavního způsobu ve velké intenzitě; nácviku štafetových odskoků (resp. předávek) a zvláště u děvčat technice plaveckých způsobů.

Tréninkový plán si trenéři připravili podle věku svých svěřenců/svěřenkyň. Nebylo vyžadováno zařazení žádných speciálních testů.

### **základní tréninkové ukazatele VT:**

kluci roč. 1999 a 2000 (Davídek):	92,7 km	30,5 hod voda	6,5 hod SP
děvčata roč. 2001 (Šimek):	84,6 km	30,0 hod voda	6,5 hod SP
děvčata roč. 2002 (Havrlant):	81,6 km	29,0 hod voda	6,5 hod SP

---

Pozn.: V rámci dlouhodobé práce s plavci v tomto věku a zvyšování efektivity jejich plavání bych si dovilil nastínit některé oblasti, které by bylo potřeba více hlídat:

- technika obrátek všech plaveckých způsobů + přechody M-Z, Z-P, P-K
- důrazné odrazy po obrátkách s následným zahájením streamové polohy a aktivním vyvlněním
- správné postavení chodidel při odrazu (rovnoběžně vedle sebe, špičky směřují nahoru, nohy od sebe paty co nejbliže ke zdi), po odrazu výkrut podél osy plavání s vyvlněním
- hloubka a úhel odrazu (mírně do hloubky)
- zkvalitňování práce nohou (neplavat nohy pouze jako vyplavání mezi sériemi)
- dostatečný rozsah pohybu pánve při vlnění a postavení loktů těsně u sebe v pozici vzpažení (streamová poloha)
- odstranění strnulosti v trapézové oblasti při plaveckém pohybu (uvolněný pohyb ramenní osy)
- důsledné odlišování jednotlivých pásem intenzity (mnozí plavci mají malý rozptyl mezi lehkým a rychlým plaváním)
- nasazení záběru paží u všech plaveckých způsobů (kraul – loket u hladiny; prsa – palce a lokty u sebe; znak – malíková hrana do vody a vedení pod hladinou; motýlek – palcová hrana do vody a protažení z ramen)
- ploutve: doporučuji **délku listu ploutve** od špičky palce + **cca 3/4 délky chodidla - střední tvrdost** (většina plavců používá ploutve buď příliš krátké nebo příliš dlouhé, příliš měkké nebo příliš tvrdé, případně různě deformované)

mimo plavecký trénink:

- aktivní rozcvičení před tréninkem (prokrvení svalů – prevence před blokádami, mikrotraumaty); rozcvičování - odstranění svalového napětí
- výbušná cvičení na suché přípravě
- důsledné protahování problémových partií (prsni svalstvo, bedra, hamstringy, lýtka)
- posílení mezilopatkové oblasti, břicha a kompenzační cviky antagonistických svalů v ramenní oblasti
- jídelníček! (přizpůsobit individuálně náročnosti tréninku, věku, pohlaví, tělesným parametrům)
- konzumace jídla bez mobilu

---

**Suchá příprava** byla koncipována jako čistě doplňková se zaměřením na koordinační cvičení a jógové kompenzace svalových dysbalancí. Celkově byla suchá příprava omezena z důvodu cíleného zaměření na plaveckou část, za druhé z důvodu omezených možností pro speciální kondiční přípravu pro tak velkou skupinu.

Využili jsme 2x velkou tělocvičnu na hry, běhací aktivity (vytrvalostní a výbušné), krátký kruhový trénink posilování vlastní vahou a strečink.

Dále jsme využívali malou tělocvičnu na bazénu ke společným aktivním rozcvičkám před většinou tréninků a 3x navečer pro tzv. pranayamu - dechová cvičení a relaxace.

Ve volných chvílích si někteří plavci chodili zahrát fotbal na trávu před ubytovnu.

Studené počasí během téměř celého VT nám nedovolilo realizovat více venkovních aktivit.

S průběhem a náplní VT jsem velmi spokojen. Celková délka soustředění přispěla k dostatečnému rozvoji hlavních i doplňkových tréninkových složek. Rovněž byla zachována i dostatečná doba na odpočinek, takže se plavci nejevili nijak utaveni. Chladnější počasí pouze „přispělo“ k více případům nachlazení.

Tréninkové plány jednotlivých tréninkových skupin viz příloha.

**Ubytování** v přilehlé bazénové ubytovně bylo dostačující.

**Strava**, která nám zaměstnanci bazénové restaurace byla donášena přímo na ubytovnu, byla velmi dobrá. Během VT bylo nutné organizaci a nabídku jídla mírně doladovat.

---

Během VT jsme absolvovali několik společných sezení, kde jsme probírali témata organizace a průběžného hodnocení VT, a záležitosti 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. Zvláštní poděkování opět patří trenérce Janě, která nejenže vedla větší část suché přípravy a připravila pro plavce příjemné 3 relaxační večery, ale hlavně se postarala o všechny zdravotně indisponované jedince (zejména svalové zranění Jakuba Karla, které si přivodil 3. den při fotbálku, vyžadovalo intenzivní péči).

Poděkování patří všem pracovníkům plaveckého klubu Slavia Plzeň, kteří se jakkoli podíleli na zajištění této akce.

Za vyřízení potřebných formalit děkuji také zaměstnancům ČSPS.

Zúčastnění plavci obdrželi jako dárek propagační náramky ČSPS a plavecké síťové pytle ARENA, které bylo možno pořídit ze sponzorských prostředků, které věnovali na tuto sezónu naši podporovatelé, především z řad rodičů.

Mrzí mě, že jsem neměl možnost dovybavit reprezentačními triky plavce, kteří byli doplněni do reprezentace po zimní sezóně (trika údajně nebyla na skladu).

Hodnocení VT vybranými závodníky:

*Za děvčata: „Reprezentační soustředění bylo velmi náročné. 10 dní bylo dlouhých, ale se skvělými trenéry a úžasnou fyzioterapeutkou šlo všechno líp. Tréninky byly už hodně zaměřené na rychlost, ale taky na techniku. V sobotu a v neděli se konaly závody a bylo super, že jsme se na ně mohli jít podívat v rámci volného půldne. Suché tréninky byly málo, ale před každým plaváním jsme měli společnou rozvíčku a tři večery úžasné dýchací a uvolňovací cvičení. Kolektiv byl super! Jídlo se postupem času zlepšovalo. Bylo nám tu dobře. Děkujeme!“ (A. Lepičová a kol.)*

*Za kluky: „Tréninkový plán plavání byl výborný - jak co do intenzity tak i do vytrvalosti. Občas jsme měli pro kluky pouze jednu dráhu, což nebylo úplně vyhovující, ale poprali jsme se s tím. Výborná byla dechová cvičení i rozvíčky s paní trenérkou. Obědy a večere na ubytovně byly dobré. Snídaně byly zpočátku jednoduché, ale postupně se to díky trenérům zlepšovalo. Poděkoval bych všem trenérům za jejich ochotu a spolupráci.“ (T. Zikmund a kol.)*

### **Vkaz 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.

Za měsíc čeká výběr 24 reprezentantů mladších juniorů tradiční Čtyřutkání Česko-Maďarsko-Polsko-Slovensko. Věřím, že se podaří sestavit silný tým, který bude bojovat o přední pozice. Rovněž bych rád vyjádřil přesvědčení, že se podaří uspět výběru plavců na Evropském olympijském festivalu mládeže v Tbilisi. Myslím, že k tomu máme slušný vstupní potenciál.

**Hodnocení vypracoval:** Mgr. Roman Havrlant

V Plzni, 11. 4. 2015