



ČESKÝ SVAZ PLAVECKÝCH SPORTŮ

HODNOCENÍ AKCE výběrového VT juniorů před MEJ 2018

Calella (ESP); 28. 5. – 6. 6. 2018



Realizační tým:

vedoucí akce a trenér: Roman Havrlant
trenéři: Martin Kratochvíl, Inna Koucká, Dušan Viktorjeník
fyzioterapeut a kondiční trenér: Petra Hulvová

Plavci:

Jan Čejka 01, Jakub Lahoda 00, Vojtěch Mařátko 01, Vojtěch Janeček 01
Lýdie Štěpánková 03
sparring: Tereza Muselová 01, Kateřina Laňková 03

Cíl VT:

VT bylo koncipováno jako důležitý krátkodobý tréninkový cyklus zařazený měsíc před startem na MEJ, v rámci kterého měla být posílena kvalitativní složka tréninku dle individuálních požadavků osobních trenérů. Prostředí VT bylo zvoleno v teplém přímořském klimatu s ohledem na zdravotní stránku plavců i s ohledem na blízkost se MEJ.

Program a hodnocení VT:

Na mnohá doporučení bylo pro VT zvoleno přímořské španělské letovisko Calella, které, jak jsme poznali, nabízí po všech stránkách naprosto skvělé podmínky pro plavecký trénink na vysoké úrovni.

Tato destinace je již několik let využívána českými kluby a reprezentacemi, takže je vcelku jednoduché si zde ať už na přímo nebo přes ČSPS objednat pobyt a tréninky (velkou výhodou je přímé propojení mezi plaveckým centrem a hotely Sant Bernard****⁵ a Sant Jordi*****).

Základem skvělých podmínek je venkovní 10 dráhová padesátka „Crol centre“ citlivě zasazena uprostřed místní zástavby, jejíž součástí je kdykoli přístupná posilovna (10 – 21 hod) a wellness centrum (1x za VT zpravidla v ceně pobytu). Bazén je využíván téměř výhradně pro přípravu závodních plavců, na kterém se plynule po turnusech střídají výpravy klubových i reprezentačních výběrů z mnoha evropských i mimoevropských zemí. Ceny drah v letošním roce za cenu 27 Euro/dráha/hodina (pozn: výhodou bazénu je, že neobsazené dráhy je možno bez problému bez příplatku využít pro rozšíření tréninkových prostor, což jsme využili na všech trénincích:).

Ubytování a strava byly realizovány v příjemném hotelu **Sant Jordi** situovaném v bezprostřední blízkosti bazénu. Úroveň ubytování a stravy v hotelu předčila naše očekávání. Sortiment jídel více než dostatečně uspokojoval potřeby tvrdě trénujících sportovců.

Doprava: Praha – Barcelona a zpět letecky, Barcelona letiště – Calella a zpět autobusem (vše bez komplikací)

Klima: Denní teploty na přelomu května a června okolo 25°C a příjemný mořský proudící vzduch bez vysoké vlhkosti vytváří naprosto ideální prostředí pro venkovní tréninkovou přípravu. Bazén je vybaven mnohými přístřešky proti ostrému slunci.

Trénink: 7 zúčastněných plavců bylo pro celý program VT rozděleno do 4 tréninkových skupin (viz hodnocení trenérů). Hlavní obecný cíl soustředění byl rozvoj anaerobní složky v rámci náročných laktátových sérií, které byly kompenzovány objemovým základem v aerobním režimu na hranici aerobního prahu (vyjma Terezy Muselové, která se ze zdravotních důvodů vyhýbala laktátové práci). V rámci těchto sérií bylo využito dle individuálních zvyklostí plavců technické cvičení, plavání s ploutvemi, packami a hypoxické série).

Ve velké míře se uplatňovaly v intervalových i rychlostních sériích starty z bloku a část tréninků tvořilo i posilování ve vodě (plavání na gumě nebo vertikální cvičení). Myslím, že tím byl splněn požadavek trenérů a potřeby plavců. Tréninky byly ve své podstatě pestré a cílené na hlavní disciplíny jednotlivých plavců, přičemž byla zachována i dostatečná objemová stránka. Velký důraz byl kladen na kvalitní práci v rámci ranních tréninků, s ohledem na nutnost plavat kvalitní časy v dopoledních rozplavbách.

Regenerace: hlavní regenerační část byla tvořena fundovanou péčí fyzioterapeutky, která věnovala během soustředění každému potřebný čas. Byla po celou dobu tréninků na bazénu a dle potřeby řešila veškeré svalové problémy. V rámci volného času mezi tréninky a navečer dále pokračovala s fyzioterapií a masážími.

Za regenerační složku lze částečně počítat i krátkodobé návštěvy u moře, polední odpočinek, kvalitní spánek i výtečné jídlo a dostatek tekutin. Většina plavců využívala vlastní energetické doplňky (sacharidovo-proteinové nápoje) a na tréninku byl k dispozici iontový nápoj. Poslední večer před odjezdem jsme měli možnost v rámci ceny pobytu navštívit bazénové wellness centrum nabízející řadu regeneračních stanovišť.

Mentální příprava probíhala spíše jako součást plaveckých tréninků (důraz na techniku v závodní rychlosti, počítání záběrů a plaveckých dob, překonávání krizových okamžiků v tréninku), a také jako součást mimoplaveckých aktivit – dechová cvičení, vizualizace. Vždy po večeři se rozebíral průběh celého dne a nastiňovaly témata vztahující se k vrcholu sezóny.

Hodnocení trenérů:

Martin Kratochvíl (Čejka, Lahoda):

Tréninky ve vodě pro Honzu Čejku (limit splněn na 50, 100, 200 Z) a Kubu Lahodu (limit splněn na 200 PZ) byly koncipovány tak, aby byly naplněny tři hlavní cíle tohoto VT:

- a) tvrdá anaerobní práce v dopoledních hodinách (snaha adaptovat organismus na to, aby byli plavci na MEJ schopni s ohledem na postupy do semifinále plavat co nejlépe a nejrychleji již v dopoledních rozplavbách)*
- b) zaměřit se na trénink nohou (rozvoj efektivitu kopu a síly dolních končetin)*
- c) zaměřit se na delfinové vlnění (s důrazem na vlnění po obrátkách či po startu)*

Doplňkově jsme se zaměřili také na suchou přípravu:

- a) posilování s velkými činkami (bench press, mrtvý tah)*
- b) stahování kladky (horní, spodní)*
- c) core trénink na zpevnění středu těla (posilování s vlastní vahou)*

Jak Honza, tak Kuba odváděli po celou dobu přípravného kempu velmi dobrou práci, s jejich přístupem jsem byl maximálně spokojen.

Dušan Viktorjeník (Mařátko, Janeček):

Po dohodě s kolegou Eckertem - trenérem V. Janečka jsem vytyčil pro oba prsařské sprintery tyto cíle:

- zaměřit se na trénink druhé 50ky v disciplíně 100 prsa
- plavat kvalitně hlavní sérii vždy dopoledne (mezi 9-11 hodinou) s výhledem k MEJ
- zvýšit rychlost v plaveckém způsobu prsa
- zlepšit reakční rychlost po startu
- zlepšit startovní skok a zrychlit prsové tempo pod vodou
- absolvovat alespoň 3 tréninkové jednotky v posilovně

Tyto cíle jsem aplikoval do jednotlivých tréninkových jednotek.

trén. ukazatele VT: 16 tréninkových jednotek; objem zatížení: 80,3km; posilovna: 4x 90min.

Oba Vojtové jsou zaměřením a tréninkovým projevem téměř totožní. Vytvořili ideální tréninkový pár a jejich tréninkové ukazatele se během soustředění shodně stále posouvali nahoru, a to bezesporu i díky luxusním podmínkám, které pro plavce tréninkové centrum Calella nabízí.

Roman Havrlant (Muselová):

Tereza, jakožto účastnice loňského mistrovství světa juniorů, využila toto soustředění v příznivých klimatických přímořských podmínkách po chronických zdravotních potížích jakožto sparing ke zlepšení tréninkové kapacity. Po dohodě s osobním trenérem M. Moravcem byla podstatná část tréninků koncipována v 1.B zóně (kardio), přičemž byly stále hlídány tepové frekvence (po přečtené mononukleóze a zjištěném astmatu stále vykazovaly zvýšené hodnoty a kolísání i při nízké zátěži). Během celého VT se postupně TF srovnávala a v poslední třetině VT byly zařazeny i kratší série v 2. zóně (AP), na které se Tereza postupně začala adaptovat. Průběžně pak byly delší série prokládány alaktátovými motivy (5. zóna), v rámci kterých Tereza vykazovala velmi slušné časy. Tereza má vybudován skvělý technický základ všech plaveckých způsobů, přesto jsme zařazovali častá technická cvičení na plynulý přechod do záběru (K, Z), správné dýchání (P, K), provedení záběru (P, M). Celkem Tereza absolvovala 16 tréninkových půldnů s celkový objemem 81km. Suchá příprava zahrnovala ranní výběhy po pláži s doplňkem silových cvičení, dále v rámci rozcvíček před plaveckým tréninkem zařazovala opakovaně švihadlo, záběrová cvičení na gumách, balanční cvičení na gymboolu a další cvičení zvyklá z domácích podmínek. 3x byla v posilovně (vlastní série cviků).

U Terezy bych chtěl ocenit její pozitivní nastavení i v situacích, kdy trénink bolí a také ojedinělý promyšlený přístup k životosprávě.

Inna Koucká (Štěpánková, Laňková):

Toto 10denní soustředění pro mě bylo mimořádným zážitkem. Obě vynikající talentované prsařky pracovaly skvěle. Prostředí pro kvalitní přípravu bylo naprosto ideální. Trénink byl zaměřen nejvíc na rychlostní vytrvalost a zdokonalení silových dovedností s převahou hlavního způsobu.

Celkem bylo naplaváno 71,200 km (zóna 1: A1&A2- 20,200 km, zóna 2 (AP - threshold) 19,600 km, zóna 4 (LP: lactate production) 13,500km, (LT – lactate tolerance): 14.900km, zóna 5 (ATP-PC) 2,000km.

Denní tréninkový program obsahoval před snídaní ranní lehký výběh cca 15min + 15-20 min různá silová cvičení zaměřená na posílení horní části trupu, ke kterým jsme využili cvičební zařízení na pláži, dále samozřejmě 2 plavecké tréninky + suchou přípravu (práce s gumou, rovnováha na gymballs (i ve vodě), švihadla, simulace plaveckých pohybů, core-training), posilovna byla zaměřena na rozvoj síly horní části trupu a břišních svalů a nohou (plyometrický trénink). Pozornost byla také věnována i stabilizaci v ramenních kloubech, což jsme hodně společně řešily s výbornou fyzioterapeutkou Petrou (Lidce se na konci soustředění bohužel ozvala chronická bolest ramene).

Obě holky pracovaly neuvěřitelně kvalitně. Obzvláště Katka je mimořádně komplexně vybavená plavkyně, která plavala skvělé časy. Lidka je úžasný dynamický živel, ale po týdenním tréninkovém výpadku před VT kvůli školní akci musela dohánět tréninkové manko. Dobře se s tím ale poprala. Bylo fajn, jak se obě holky táhnou a mají dobrý vztah. Udělaly kus práce a určitě to půjde vidět i na závodních výkonech na konci sezóny.

Atmosféra na soustředění v celém týmu byla velice pozitivní. Dovolím si tvrdit, že velkou zásluhu na tom měl hlavní coach Roman Havrlant – charismatický lídr s bohatou komplexní znalostí plavecké tematiky, který svým osobitým nenásilným přístupem a empatií ke každému působil jako výjimečný motivátor. Průběžně se stále aktivně zajímá a snaží vytvářet nejlepší možné podmínky jak pro plavecký trénink, tak i mimo něj. Má velký potenciál budovat tým, spojovat trenéry, působit dobře na plavce, plánovat a vytvářet podmínky pro kvalitní přípravu.

Jsem ohromně ráda za tuto trenérskou příležitost. Měla jsem možnost pozorovat, jak skvěle pracují i moji kolegové trenéři a jak výborně pod jejich vedením pracují jejich svěřenci.

Na základě mých dosavadních dlouholetých zkušeností bych chtěla pobídnout, nejen na této nejvyšší úrovni, k ještě aktivnější spolupráci mezi trenéry, tak jak jsem to měla možnost poznat ve světě. Otevřenějším sdílením nových informací o metodice, poučením z chyb a naopak poukázáním na to, co se nám podařilo zlepšit, bychom se určitě dokázali ještě významněji posunout dopředu jak v oblasti coachingu, tak ve výkonnosti plavců. Moje 13letá zkušenost v irském plaveckém prostředí (které je v těsném kontaktu s britskou a americkou metodikou), kde významnou revoluci způsobil příchod britského coacha Jona Rudda - současného šéfa irské reprezentace, který irské plavání posunul nahoru, mi potvrdilo, že příprava pro souboje na mezinárodní aréně představuje detailnější přípravu trenérů a také plavců. Čím více budeme vzájemně otevřenější k předávání zkušeností, tím rychleji se otevře prostor pro nejlepší výsledek na vrcholných akcích. Ve světě to tak opravdu funguje.

Závěr:

Všichni zúčastnění trenéři před i v průběhu soustředění komunikovali s (nepřítomnými) osobními trenéry plavců a myslím, že se všem podařilo tréninky nastavit a realizovat dle domluvené koncepce.

„Přivážím si z tohoto soustředění vynikající pocit jak z práce plavců a členů realizačního týmu, tak z podmínek, ve kterých toto soustředění proběhlo. Chtěl bych všem tímto poděkovat a věřím, že se podaří přetavit kvalitní přípravu ve vytyčené cíle na konci sezóny, tedy především na Mistrovství Evropy juniorů.

V neposlední řadě děkuji panu Novotnému, panu Tesárkovi, paní Königsmarkové, panu Kmuníčkoví a panu Tippmannovi za veškerý servis spojený s přípravou a průběhem VT.

VT splnilo v plné míře cíle realizačního týmu.“

Hodnocení vypracoval: Mgr. Roman Havrlant + trenéři

V Brně, 8. 6. 2018