

# ZPRÁVA z VT repre DP ŠAMORÍN



**Místo:** X-BIONIC SPHERE Šamorín (SVK)

**Termín:** 29.4.-7.5.2018

**Účast:** sportovci-Štěrbová Lenka(SCPAP),  
Štěrbá Vojislav(SCPAP),  
Soukupová Pavlína(SIPI),  
Hauerová Petra(SIPI),  
Kozubek Matěj(Boh),  
Benešová Alena(KomBr),  
Ingeduld Vít(KomBr),  
vedení-Nalezený Josef(trenér KomBr),  
Roztočil Tomáš(trenér PKPa),  
Novotná Eliška(fysioterapeutka  
Brno).

VT reprezentačního výběru dálkového plavání se uskutečnil dle „Projektu reprezentace DP na období 2017-2018“, když reprevběh dospělé kategorie Štěrbová, Benešová, Ingeduld, Kozubek byl doplněn juniory Soukupovou, Hauerovou a V.Štěrbou. Vedením byl pověřen asistent reprezentačního trenéra Srba Josef Nalezený, jako trenér asistoval Tomáš Roztočil (osobní trenér V.Štěrbu) a funkci fysioterapeuta resp. fysioterapeutky vykonávala Eliška Novotná. Tréninkový plán sestavil pro práci ve vodě J. Nalezený, suchou přípravu nakoncipoval T.Roztočil, součástí byly standartní plavecké testy 3000VZ, 10x400V Z a 15x200VZ.

Sportovní areál X-BIONIC SPHERE nedaleko Bratislavy nabízí vynikající materiální podmínky pro řadu sportů, pro naše potřeby krytý 25metrový krytý bazén a otevřenou desetidráhovou padesátku, na vysoké mezinárodní úrovni posilovnu/fitness a regenerační oddělení/welness, hotelové ubytování a stravovnu s bohatým výběrem jídel třikrát denně. Objednávkou plaveckého balíčku kategorie GOLD byly naše požadavky pronájmů tréninkových prostor i regenerace, ubytování a stravování plně pokryty. Všechny tréninky probíhaly na otevřeném padesátimetrovém bazénu dopoledne 8:30-11:00, odpoledne 15:00-17:00, jakékoliv překročení bylo tolerováno, wellness jsme využívali hlavně v relaxačních fázích 2x během pobytu, několikrát i po odpoledním tréninku, výraznou pochvalu zaslouží ochota a vztrácnost pracovníků/manažerů Michala Krause a Tomáše Štulajtera.

Příprava probíhala dle osvědčeného systému střídání obou trenérů obden u družstev mužů a žen bez problémů až do čtvrtého dne, kdy vyzkoušení neoprenových oblečků v nedalekém Dunaji mělo za následek nejen získání dalších nových zkušeností s jeho použitím, ale bohužel i test odolnosti několika jedinců k zažívacím potížím. Jednoznačného původce „řídkého případu s hustým běháním“ jsme nedokázali určit – nástup silného slunečního počasí anebo nevhodná kombinace bohaté nabídky stravování anebo nejpravděpodobnější - virová nákaza z vody Dunaje, zřejmě na vině byla kombinace nepříznivých faktorů. Vlastními silami a zkušenostmi (Smekta, Imodium) jsme problém u většiny nakonec vyřešili, ale nejúpornější případ Áji Benešové nás přinutil vyzkoušet pohotovostní zdravotní službu města Šamorína. Naštěstí úspěšně takže celkovému hodnocení přísluší přívlastek spokojenosti.

Naplavané objemy u jednotlivých sportovců : Kozubek 123 km, Ingeduld 111,3 km, Štěrbá 90,2 km, Hauerová 93 km, Soukupová 83,5 km, Benešová 55 km, Štěrbová nedodala...

Organizačně se podařilo dopravu tam i zpět zabezpečit vlastními automobily v kombinaci s vlakovým spojením, palec nahoru patří za bezchybný průběh i rezortu počasí, díky skromnosti netřeba spolupráci vedení VT hodnotit.

Z Brna 8.května 2018



VT repre DP ČR Šamorín 30.4.-7.5.2018

<b>Po</b> <b>30.</b>	Závodivší o víkendu 60' vlastní relax... 1000R 12x100PZ l/o 1'30", 300TC~ 4x400PZ 6'(75MZP+325K,150MZP+250K,225 MZP+175K, 4x100), 300TC~	1000R 5x(2x25/+25~ lehká/ostrá,50ostrá/+50~), 200TC 5x100K 1'50", 300TC) 9x100K 2', 300TC+500n výběr) 18x100K 2'15"
<b>8,0</b>		
<b>7,8</b>	12x100K stupň3 1'30", 300TC~ 2x900K i60", VDP300~	VDP300~
<b>Út</b> <b>1.</b>	1000R 24x50 l/o M,Z,P 60", 300TC 24x50 l/o K 55", 300TC	1000R 12x(100PZ lehká 1'30"+50K ostrá 60"), 300TC~ <b>Test 3000K</b>
<b>8,0</b>	5x (3x100K 1'20"/1'45"+300K//+100~)	1500 relax (šnorchl, ploutve...)
<b>7,6</b>	VDP300~ <i>Na suchu: Roztočil 1</i>	
<b>St</b> <b>2.</b>	1000R 20x100PZ 1'30" l/o, l/2o, l/3o... l/5o, 300TC~ 2x900 i60" (PLOUT 25M+75Z, PAC 25P+75Z )	relax v bazénu 60' wellness
<b>9,0</b>	300TC~	
<b>3,5</b>	2x1500K i3', VDP300~ <i>Na suchu: Roztočil 2</i>	
<b>Čt</b> <b>3.</b>	1000R 16x100PZ stupň4 odzadu m1'30"ž1'40", 300TC~ <b>Test 10x400 5'5'30"</b>	1000R 44x50 60"PLOUT(max „podvod“+souhraM,Z,P,K 300TC~
<b>7,9</b>	1000 relax (šnorchl, ploutve...)	33x100 1'30" (25MsPn+75K,25Zsoup+75K,25P+ 75K)
<b>7,1</b>	<i>Na suchu: Nalezený KOTOUČKY 3série (15x45"/ +15") i 2'</i> VDP300~	
<b>Pá</b> <b>4.</b>	1000R 27x50 60"(leh/ostrá, l/2o, l/3o, vše MZP), 300TC~ 44x50K 55"(l/o, l/2o, l/3o, l/4o, l/5o... l/8o) 300TC~	1000R 10x(2x25 leh/ostrá/+25~) 55x100K (17xm1'15"/ž1'20", 17xm1'25"ž1'30", 21x m1'20"ž1'25")
<b>8,2</b>	9x300K 4'(stupň3 – finiš 50m,100m,150m)	
<b>7,8</b>	VDP300~ <i>Na suchu: Roztočil 3</i>	VDP300~
<b>So</b> <b>5.</b>	1000R 18x50 l/o výběr 60", 300TC~	relax v bazénu 60' wellness
<b>7,5</b>	5x1000K i90"	
<b>3,5</b>	VDP300~ <i>Na suchu: Roztočil 4</i>	
<b>Ne</b> <b>6.</b>	1000R 18x100 (lehK 1'30"/ostráPZ 1'30") 300TC~ <b>Test 15x200K 2'45" 2'55"</b>	1000R 5x(2x25/+25~ lehká/ostrá,50ostrá/+50~), 200TC 300K 4'+7x100K 1'20"/2', 400K 5'30"+6x100K, 500K 7'+5x100K, 600K 8'30"+4x100, 700K 9'+3x100K
<b>7,1</b>	1000 relax (šnorchl, ploutve...)	
<b>7,5</b>	VDP300~	VDP300~
<b>Po</b> <b>7.</b>	1000R 5x100K 1'20"/2'+5x200K 2'45"/3'15"+5x300K	1000R 24x(75 MZP/+25~), 300TC~
<b>8,5</b>	4'4'30"+5x400K 5'5'45"+5x500K 6'45"	24x(125K/+25~)
<b>7,6</b>	VDP300~	VDP300~

## **Návrh plánu přípravy na suchu VT repreDP Šamorín 2018 (T.Roztočil)**

**1.téma CORE - Trénink** (základní forma, bez pomůcek), organizační forma – hromadná.

Metoda: Core Tréninku.

Zaměření: aktivace hlubokého stabilizačního systému (HSS) v různých výchozích polohách pomocí bráničního dýchání, kontroly polohy pánve, ramen a lopatek.

Zatížení: 2 série po 8 cvicích á 16 – 20 opakování. Interval odpočinku je změna cviku a polohy. Výchozí polohy cviků: (stoj, leh na zádech, vzpor kležmo, leh na zádech, vzpor ležmo, leh na zádech, podpor na předloktí na boku, leh na břiše, leh na zádech, vis)

Závěr: dynamický strečink.

**2.téma KCV – Kondiční cvičení vlastním tělem,** organizační forma – hromadná.

Metoda: intervalová

Zaměření: posilování svalových skupin převážně fázického charakteru (s tendí k ochabování)

Zatížení: 3 série po 8 – 10 – 9 cvicích. Doba trvání jednoho cviku 50s, interval odpočinku 10s. V každé sérii jsou 2 cviky na posilování dolních končetin (první cvik na úvod, druhý v prostředku série), 2 cviky na břišní svalstvo (každá série končí cvikem na posílení břicha), předposledním cvikem v každé sérii je vždy core trénink.

Závěr: strečink zaměřený na svalové skupiny převážně posturálního charakteru.

**3.téma TRX – cvičení na závěsném systému,** organizační forma – hromadná.

Metoda: Funkčního tréninku.

Zaměření: posilování „pohybů“, celých svalových řetězců za současné aktivace HSS. Cvičení probíhá v různých výchozích polohách, je nutné mít kontrolu nad postavením pánve, ramen a lopatek.

Zatížení: 2 série po 8 cvicích á 20 – 30 opakování. Interval odpočinku je změna cviku a polohy. Po každé sérii je zařazena série dynamického cvičení (modifikace „angličáků“..) a kompenzační cviky.

Závěr: dynamický strečink.

**4.téma Funkční trénink s využitím medicimbalů (3-5 kg) ,** organizační forma – hromadná.

Metoda: Funkčního + intervalového tréninku.

Zaměření: posilování celých svalových řetězců, využití odstředivé a brzdivé síly, diagonálních a rotačních cviků. Cvičení probíhá v různých výchozích polohách a ve všech rovinách.

Zatížení: 3 série po 9 cvicích. Doba trvání jednoho cviku 60s, interval odpočinku 15s.

Závěr: strečink zaměřený na svalové skupiny převážně posturálního charakteru.