



HODNOCENÍ AKCE

Akce : VT SCM Západní Čechy

Termín : 27.2. - 4.3.2016

Místo : SC Nymburk

Trenéři plavání: Bc. Lukáš Luhový, Martina Tréšková

Kondiční trenér: Bc. Adolf Blecha

Družstvo trenér Luhový:

SIPL – Polcar Dominik 98, Hengerič Štěpán 99, Šperl Michael 99, Gemov Ondřej 99, Šebesta David 99, Šmíd Jakub 98, Huclová Eva 99, Hauerová Petra 99, Procházková Jana 99, Žůrková Nikol 99, Soukupová Pavlína 00, Štemberová Kristýna 00, Štěrbová Adéla 00

RPL – Čermák Václav 00

Družstvo trenérka Tréšková:

SIPI – Trinerová Lucie 01, Píclová Veronika 02, Šebestová Lucie 01, Šarláková Sofie 02, Zekuciová Izabela 01, Kopejtková Štěpánka 02, Švábková Alena 02, Borovanský Robert 01, Karnold Adam 01

RPL – Vodičková Michaela 02

JiDo – Nováková Kristýna 02, Kubec Filip 01

SnKV – Pachtová Adéla 01

Omluveni:

SIPI – Polcarová Tereza 01 (nemoc), Sieberová Natálie 00 (po zranění), Ryšavý Philip 01 (nemoc), Vavříčka Karel 99 (nemoc)

PKML – Hampejsová Alena (nemoc)

Dřívější odjezdy:

-

Obecné hodnocení:

Soustředění SCM Západní Čechy se uskutečnilo v termínu 27.2. – 4.3. 2016 již tradičně ve Sportovním centru Nymburk. Tréninková družstva byla rozdělena do dvou skupin podle věku, které se pravidelně střídali.

Cílem tohoto soustředění byl rozvoj aerobní vytrvalosti, prokládané anaerobními úseky. Dále byl kladen důraz na správné provedení obrátek, vlnění a techniky jednotlivých plaveckých. Součástí soustředění byly dva kontrolní testy (1. 1500k – 800k + 400k + 200k + 100k, 2. 5x200hz). Náplň suché přípravy obsahovala posilovací cvičení s vlastní vahou (intenzivní kruhový trénink), atletická průprava, cvičení v posilovně (kruhový silový trénink), cvičení s důrazem na dynamiku. K regeneraci jsme využili relaxační bazén, saunu a strečinková cvičení. Strava byla jako vždy bez problému a v dostačujícím množství.

Obecné hodnocení suché přípravy A. Blecha:

Během soustředění bylo využíváno prostor tenisové haly s kombinací posilovny a venkovního areálu. Trénink probíhal formou kruhového tréninku, kde bylo vždy 10 až 12 stanovišť pro mladší skupinu a 13 až 15 stanovišť pro skupinu starších. Dále jsme prováděly crossfitová cvičení zejména se skupinou starších. Systém tréninku byl zaměřen nejen na velké svalové skupiny ale také na menší svalové skupiny a stabilizační cvičení (pomůcky: expandery, bosu, gymball, bradýlka, 1kg činky, lana, váha vlastního těla, kotoučky). Starší měli čas cvičení 30 až 40 s a 40 s odpočinek u mladších byl čas cvičení 25 až 30 s a 30 s odpočinek, počet sérií 2 až 3 podle momentálního stavu svěřenců. Dále byl trénink suché přípravy také zaměřen na koordinační cvičení a atletickou průpravu. Také byl zařazen vytrvalostní venkovní běh stálé intenzity.

Byly prováděny i protahovací cvičení (strečink), tam byl vidět největší rozdíl mezi svěřenci, kteří cvičení provádí pravidelně a mezi těmi, kteří cvičení provádí pouze na soustředění.

Musím konstatovat, že u mladších ročníků byly u některých velké rezervy hlavně v přístupu a nasazení. Starší pracovaly velmi dobře a na případné výtky reagovaly pozitivním přístupem. Bohužel stále ještě se setkávám s plavci, kteří ve svých domácích oddílech neprovádějí suchou přípravu vůbec, což z mého pohledu je špatně a ta práce na soustředění SCM je pak mnohem složitější.

Závěrem musím konstatovat, že přístup svěřenců byl velmi dobrý a bez větších problémů. Z pozice kondičního trenéra jsem byl spokojen.

Tréninkové ukazatele:

Tréninková skupina L. Luhový :

Plaveckého tréninku: 22,5 hodin (celkem 81 200m)

Suché přípravy: 6 hodin

Tréninková skupina M. Tréšková :

Plaveckého tréninku: 20 hodin (celkem 67 800m)

Suchá příprava: 7 hodin

Testy :

1. 1500 k (800 k á 12' + 400 k á 6' + 200 k á 3' + 100 k) - součet

2. 5 x 200 Hz start á 5' - průměr

tréninky a výsledky testů k nahlédnutí viz. Příloha

Závěr:

S průběhem tohoto soustředění a přístupem všech zúčastněných plavců jsem byl spokojen. Drobnou kaňkou nad průběhem celého VT byla střevní viróza, která zasáhla část plavců a vyřadila je na určitý počet tréninkových jednotek.

Obrovské díky patří oběma trenérům Martině Tréškové a Adolfu Blechovi, dále také všem zaměstnancům SC Nymburk za klidný průběh tohoto soustředění. Závěrem přeji všem zúčastněným úspěšně zvládnutou letní sezónu 2016.

Hodnocení vypracoval:

Bc. Lukáš Luhový

V Plzni, 6.3.2016