

HODNOCENÍ AKCE

Akce: VT SCM II Východní Čechy
Termín: 23. – 29.10. 2016
Místo: Trutnov
Trenéři: Tomáš Břeň, Ing. Pavel Pokorný, Mgr. Martin Kratochvíl (4 dny),
Lenka Davidová (2 dny)

Závodníci:

SCM 2. stupně pro sezónu 2016-17 - Východní Čechy

Muži			Ženy				
HÁJEK	Vojtěch	00	PKHK	VAVŘÍNOVÁ	Adéla	00	SCPAP
KLÁSEK	Adam	00	PKHK	BURIANOVÁ	Kateřina	00	SCPAP
KLÁSEK	Jan	02	PKHK	NAVRÁTILOVÁ	Michaela	00	KVSPa
BALCAR	Lukáš	00	SCPAP	NAVRÁTILOVÁ	Markéta	00	KVSPa
ČEJKA	Jan	01	SCPAP	ŠIMÁNOVÁ	Klára	00	LoTr
TOMAN	Daniel	00	KVSPa	BRÁDLOVÁ	Dominika	02	LoTr
BOURA	David	01	PKPar	KRAKOVÁ	Lucie	03	LoTr
KRPÁLEK	Libor	02	PKPar	MALÍKOVÁ	Karolína	03	LoTr
UMLAUF	Aleš	01	LoTr	ŠOLÍNOVÁ	Karolína	02	LoTr
CEDIDLA	Aleš	00	DeNá	LEMFELDOVÁ	Petra	02	DeNá
TOMEK	Viktor	00	DeNá	ROŽNOVSKÁ	Anežka	02	DeNá
				ROŽNOVSKÁ	Štěpánka	03	DeNá
				LINHARTOVÁ	Pavčina	02	DeNá
				JIRÁNKOVÁ	Kristýna	02	PKHK
				JOSEFOVÁ	Michaela	03	PKHK
				MÍSAŘOVÁ	Markéta	02	PKPar
				ŠTĚPÁNKOVÁ	Lydie	03	ZéHK
				PALATKOVÁ	Ema	02	PKSvi

Omluveni: ČERVENĚ označení plavci se z VT omluvili z těchto důvodů:
Studijní důvody – Vavřínová, Jiránková
Oddílové VT – Toman, Navrátilová, Navrátilová, Hájek, Krpálek, Mísařová
Ukončení aktivní činnosti – Boura
Zdravotní důvody – Kraková (zlomenina prstu), Šolínová (chřipka), Burianová

Neomluveni:

Obecné hodnocení: VT se uskutečnilo v Trutnově, kde jsou pro přípravu velmi kvalitní podmínky a trénink lze zabezpečit pro celé SCM najednou. Zúčastnění plavci a trenéři byli ubytováni v nově zrekonstruovaném Sporthotelu Sokolovna. Ve stejném zařízení bylo zajištěno též velmi kvalitní a chutné stravování (3x denně + svačiny+ pitný režim) s možnostmi přídatku. Snídaně formou švédského stolu.

Na žádost osobních trenérů byli přizváni jako sparing Tereza Hofmanová (DeNa), Helena Blahová, Veronika Hůlková, Eliška Šutriečková, Jakub Pásler, Tomáš

Haufer, Kateřina Holubová a Adam Skořepa (všichni LoTr), Pavlína Smolíková a Mikuláš Cogan (DeJič), Pavla Avramová a Štěpán Felgr (SCPAP). Výše zmínění závodníci se účastnili na vlastní nebo oddílové náklady.

Plavci byli rozděleni do tří skupin podle věku, úrovně trénovanosti a momentálního stavu výkonnosti. Tomuto byl také podřízen tréninkový plán (viz. přílohy). Cílem tohoto VT bylo především zlepšování a nárůst aerobní kapacity, rozvoj všech plaveckých způsobů a techniky. Některé série byly směřovány do kvality a individuálně „hlavních“ způsobů, vzhledem k blížícím se vrcholům sezony. Do programu byly zařazeny testy vycházející z koncepce reprezentačních výběrů v rytmu pondělí-středa-pátek (viz. příloha). Tréninky ve vodě probíhaly 2x denně po 2 hodinách. Suchá příprava probíhala v prostorách bazénu posilováním s vlastní vahou a posilovacími pomůckami vždy před každým tréninkem. V úterý a ve čtvrtek byla zařazena tělocvična s instruktory (trampolíny, cross-fit, protahování) Po tréninku probíhala kompenzační cvičení a protahování dle instrukcí fyzioterapeutky a trenérů. Další regenerace ve vířivce byla zajištěna 3x týdně (ev. dle potřeby) a doplněním „energie“ přípravky REGENER. Na bazénu byl k dispozici iontový nápoj. Všichni plavci, kteří se zúčastnili tohoto soustředění, zaslouží pochvalu za velmi zodpovědný přístup k tréninkům i k celému programu soustředění, které se obešlo bez kázeňských prohrěšků. Poděkování patří též trenérům za aktivní přístup k VT.



Zpracoval: Tomáš Břeň – koordinátor SCM II Vč
V Trutnově 1.11.2016

A handwritten signature in blue ink, appearing to be 'TB' or similar initials, located below the text.