



ČESKÝ SVAZ PLAVECKÝCH SPORTŮ

Hodnocení VT SCM II Jižní Morava

Termín: 13. – 15. 4. 2018

Místo: AC Baluo, Olomouc

Trenéři: Tomáš Doubrava, Roman Havrlant, Dominik Vavrečka (kondiční tr.)

Plavci: nominováno 17 chlapců a 13 dívek, účast 9 chlapců a 6 dívek

Družstva:

T. Doubrava (2 dráhy)

<i>Grabovksi Jiří 02</i>	<i>KomBr</i>
<i>Peringer Marek 03</i>	<i>KomBr</i>
<i>Kučera Milan 03</i>	<i>ASKBl</i>
<i>Hána Karel 03</i>	<i>KomBr</i>
<i>Hýbl Denis 02</i>	<i>KomBr</i>
<i>Štulík Richard 01</i>	<i>PKZn</i>
<i>Krejčí Kryštof 01</i>	<i>KomBr</i>
<i>Široký Václav 00</i>	<i>KomBr</i>

R. Havrlant (2 dráhy)

<i>Mikulíková Hedvika 03</i>	<i>KomBr</i>
<i>Sedlecká Petra 03</i>	<i>KomBr</i>
<i>Hrušková Kristýna 03</i>	<i>KomBr</i>
<i>Čučková Tereza 04</i>	<i>TJZn</i>
<i>Pavličková Anna 01</i>	<i>KomBr</i>
<i>Sedláčková Aneta 02</i>	<i>KomBr</i>
<i>Klok Markijan 03</i>	<i>KomBr</i>

Omluveni:

Tomandl David 01 – PKKBr (studijní důvody); Podešť Michal 01 – FaBr (studijní důvody); Hanák Lukáš 02 – KomBr (nepotvrzení účasti); Marciánová Hana 03 – KomBr (reprezentační povinnosti); Juřicová Tereza 04 – SkpKB (zdravotní důvody); Peciar Tomáš 03 – KomBr (nepotvrzení účasti); Surová Marika 02 – KomBr (osobní důvody); Černá Karolína 03 – FaBr (osobní důvody); Holešovská M.-M. 03 – PKKBr (studijní důvody – přijímačky); Slatinská Barbora 03 – PKKBr (studijní důvody – přijímačky); Vašata Michal 02 – PKKBr (studijní důvody – přijímačky); Prokeš Adam 03 – PKKBr (studijní důvody – přijímačky); Čihák Martin – PKKBr (studijní důvody – přijímačky); Skalník Marek 03 – PKKBr (závody).

Zdravotní omezení během VT: žádné

Předčasné odjezdy: *Peringer M., Mikulíková H., (oba MČR DP Praha – odjezd v sobotu večer)*

Obecné hodnocení:

Jednalo se o menší a komornější sraz plavců výběru JM, na který byli pozváni ti, kteří absolvovali alespoň jedno z dvou VT během sezony 2017/2018. Ubytování bylo na kolejkách UP na standardní úrovni, stravování zajištěno v bistru AC Baluo na dobré úrovni. Škoda, že mnoho plavců, kteří měli přijímačky na SŠ, zůstalo doma a nemohli přijet. Dále zde nebyli plavci, kteří opět nepotvrdili účast (či si vzpomněli pozdě) a tudíž nejeli. Na každém VT upozorňuji, že je to nutnost, protože to je tak zásadní informace, kterou skutečně potřebuji vědět s předstihem.

Na druhou stranu, soustředění bylo o to více pohodovější a komornější – byl větší klid na práci ve vodě i na suchu. Prostředí bylo naprosto ideální – AC Baluo je pro tyto akce výborné. Kondiční trenér plavcům ukázal několik nových věcí a kladl důraz na správné provedení cviků. Ve vodě jsme se zaměřili na techniku, rychlost, nácvik startů s dopomocí přístrojového vybavení AC



ČESKÝ SVAZ PLAVECKÝCH SPORTŮ

Baluo i iPadů od ČSPS pro analýzu plaveckého pohybu. Díky těmto technologiím mohou plavci nadále lépe pracovat na své technice, příp. provedení startu. S přístupem plavců jsem velmi spokojen, bylo vidět, že je soustředění baví a chtějí se zlepšovat.

Do budoucna bych byl rád, kdyby se zlepšila komunikace ze strany plavců s koordinátorem SCM. Zejména pak omluvy nebo potvrzení účasti před VT!!!

Regenerace:

Na trénincích byl k dispozici iontový nápoj, při odpolední suché přípravě byl proveden kvalitní strečink.

Tréninkové ukazatele:

<i>tr. skupina T. Doubravy:</i>	9,5 h voda	5 h suchá příprava	25,1 km
<i>tr. skupina R. Havrlanta:</i>	9,5 h voda	5 h suchá příprava	73,6 km

Poděkování:

Všem zúčastněným plavcům děkuji za bezproblémové soustředění a moc děkuji trenérům za jejich profesionální práci, personálu AC Baluo za bezproblémové zajištění ubytování, stravy a pronájmů. Zvláštní poděkování patří p. trenérovi Romanu Havrlantovi, který se výborně ujal analýzy techniky plaveckých způsobů a startů.

Foto účastníků VT SCM II JM Olomouc

