

HODNOCENÍ AKCE

Akce: VT SCM II Východní Čechy

Termín: 2.4. – 8.4. 2018

Místo: Trutnov

Trenéři: Tomáš Břeň, Ing. Pavel Pokorný, Mgr. Martin Kratochvíl

Závodníci:

SCM 2. stupně pro sezónu 2017-18 - Východní Čechy

Muži			Ženy				
KLÁSEK	Adam	00	SCPAP	HŮLKOVÁ	Veronika	04	LoTr
KLÁSEK	Jan	02	SCPAP	BLAHOVÁ	Helena	04	SpSHK
BALCAR	Aleš	02	SCPAP	ŠUTRIEPKOVÁ	Eliška	04	LoTr
ČEJKA	Jan	01	SCPAP	BRETOVÁ	Dominika	04	ZéHK
PÁSLER	Jakub	03	LoTr	BRÁDLOVÁ	Dominika	02	LoTr
TEPLÝ	Jan	03	SCPAP	KRAKOVÁ	Lucie	03	LoTr
KRPÁLEK	Libor	02	PKPar	MALÍKOVÁ	Karolína	03	LoTr
UMLAUF	Aleš	01	LoTr	ŠOLÍNOVÁ	Karolína	02	LoTr
KLABAN	Jiří	00	PKHK	LEMFELDOVÁ	Petra	02	DeNá
KLABAN	Matyáš	03	PKHK	ROŽNOVSKÁ	Anežka	02	DeNá
KAUPA	Tomáš	03	ZéHK	ČEJKOVÁ	Tereza	04	SCPAP
				LINHARTOVÁ	Pavčina	02	DeNá
				JIRÁNKOVÁ	Kristýna	02	SCPAP
				TEPLÁ	Karolína	04	SCPAP
				MÍSAŘOVÁ	Markéta	02	SCPAP
				ŠTĚPÁNKOVÁ	Lydie	03	SpSHK

Omluveni: ČERVENĚ označení plavci se z VT omluvili z těchto důvodů:
Studijní důvody – Mísařová, Jiránková, Šolínová, Bretová, Krpálek
Oddílové či jiné VT nebo jiná repreakce – Štěpánková, Blahová
Zdravotní důvody – Kaupa, Brádllová (přerušila činnost-dlouhodobé zdravotní problémy)

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 ve Sporthotelu Sokolovna vzdáleném cca 5 minut chůze. Ve stejném zařízení, ale jiném objektu (cca 3 minuty chůze) bylo zajištěno též velmi kvalitní a chutné stravování (3x denně + svačiny+ pitný režim) s možnostmi přídávku. Snídaně formou švédského stolu.

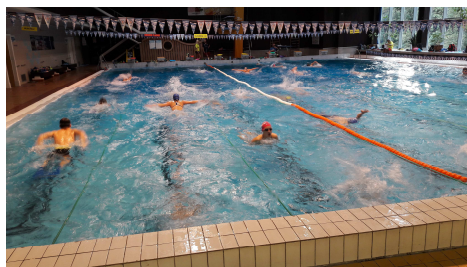
Na žádost osobních trenérů byli na místa omluvených přizváni jako sparing adepti plnění limitů pro další sezónu Radka Stoklasová, Tomáš Havelka, Pavlína Smolíková, Michal Jerman, Valerie Brykharová (všichni LoTr), Dominik Houf, Matoš rejman (oba SCPAP), Mikoláš Cogan, Matěj Vik (oba DeJič), Kristýna Voborníková, Tereza Hofmanová (obě DeNá). 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 (TP viz. přílohy). Cílem tohoto VT byl rozvoj aerobní kapacity, rozvoj všech plaveckých způsobů a zkvalitňování techniky plavání vč. specifických dovedností (obrátky, starty). Cílem bylo naplávání maximálního možného objemu v odpovídajících intenzitách. Do programu byly zařazeny dvě testové baterie (8x200 PZ i 4.30 a 8x100 KN i 3') jejichž výsledky jsou v přílohách. 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. Každá skupina absolvovala dvakrát kruhový trénink pod vedením instruktora a protahovací hodinu s fyzioterapeutkou. Po tréninku probíhala kompenzační a protahovací cvičení. Další regenerace byla zajištěna ve vířivce dle potřeby. K dispozici pro doplnění „rychlé energie“ byly přípravky REGENER. Všichni plavci, kteří se zúčastnili tohoto soustředění, zaslouží pochvalu za zodpovědný přístup k tréninkům i k celému programu soustředění, které se obešlo bez vážnějších kázeňských prohřešků. Poděkování patří též trenérům za aktivní přístup k VT.

Drobný problém nečekané jednodenní výluky bazénu (středa) se podařilo vynahradit prodlouženým ranním tréninkem a odpoledne plavci absolvovali turistický výšlap po krkonošských kopcích v délce 13 km.



S fyzioterapeutkou Kristýnou



Zpracoval: Tomáš Břeň – vedoucí trenér SCM II VČ
V Trutnově 8.4.2018