

VT SCM Severní Morava



Termín:	10. – 20. 9. 2017
Místo:	ALEXANDRA WELLNESS HOTEL , Liptovský Ján
Trenéři:	Jan Pala, Marek Zetocha, Michael Sirůček
Počet členů SCM:	19 ze 30
Sparingové:	2

HODNOCENÍ:

Soustředění SCM Severní Morava se uskutečnilo v krásném prostředí Nízkých Tater, v hotelu ALEXANDRA WELLNESS Jánské dolině, díky finančnímu příspěvku z dotace Moravskoslezského kraje ve výši 100.000,- Kč.

Kromě jiného byly z dotace uhrazeny: pronájem bazénu, nové tréninkové hodiny, autobusová doprava na soustředění, kvalitní výživové doplňky a Lasergame. Zbytek financí bude použit na zakoupení materiálního vybavení pro členy SCM. Z VT se omluvilo 11 plavců, jedna plavkyně pro nemoc nekončila.

Soustředění bylo primárně zaměřeno na naplávání objemu, nácvik nohou a zlepšení techniky. Trénink probíhal 2x denně na 4dráhovém 25m bazénu v hotelu. Plavci byli rozděleni do 2 tréninkových skupin, na děvčata a chlapce. Do programu byly tradičně vloženy dva testy – 8x 200 K nohy a STEP test. Do průběhu soustředění byly včleněny 2 volné půldny, tréninky ve vodě a volné půldny byly sestaveny v poměru 7 – 6 – 5. Plavci mladších ročníků ukončili některé tréninky, dle domluvy trenérů, dříve.

Suchá příprava probíhala 1 x denně ve fit centru, nebo venku (zaměření na posilování s vlastní vahou a kompenzační cvičení). Suchou přípravu vedl zkušený profesionální trenér Michael Sirůček.

Regeneraci čerpali plavci dle vlastního uvážení v hotelovém wellness centru. Ubytování a stravování mělo vysokou úroveň. Do průběhu soustředění byly vloženy dva volné půldny, navštívili jsme Stanišovskou jeskyni a v rámci teambuildingu Lasergame v Liptovském Mikuláši.

Příprava děvčat proběhla pod vedením trenéra Jana Paly.

„Koncepce první třetiny (7 tréninků) byla ve znamení tréninku základní vytrvalosti a technických cvičení. Do druhé třetiny (6 tréninků) byly zařazovány série základní vytrvalosti a rychlé aerobní vytrvalosti. Ve třetí třetině (5 tréninků) byly zařazeny tréninky na nácvik přechodů polohového závodu, plavané ve všech výše zmíněných zónách včetně jedné série na produkci laktátu. Děvčata naplavala 100,15 km, z toho absolvovala téměř 20km nácvikem nohou. Mladší děvčata absolvovala menší objem kilometrů.“

Příprava chlapců proběhla pod vedením Marka Zetochy.

„Celá skupina se snažila k tréninkům ve vodě přistupovat svědomitě, za což si její členové zaslouží pochvalu. Skupina chlapců byla rozdělena na dvě skupiny 2000 - 2001 (Skupina A) a 2002-2003 (Skupina B). Přičemž Skupina A naplavala 106 km a Skupina B 91,1 km. Cílem soustředění bylo navýšit aerobní kapacitu, proto většina kilometráže byla zařazena do aerobního pásma. Dalším cílem bylo vylepšení techniky a plavání nohou a to hlavně u skupiny B. Skupina po celou dobu spolupracovala jako dobrá parta a projevila velkou soudržnost a chuť na sobě pracovat, což vidím, jako velký příslib do budoucna.“

Velké poděkování patří Janu Palovi za organizaci a zajištění celého SCM soustředění.“

Suchá příprava proběhla pod vedením Michaela Sirůčka.

„Suchá příprava probíhala pro každou skupinu jedenkrát denně. Byly využívány prostory hotelového fitness centra, kardio zóna, venkovní hřiště a okolí hotelu. U nových členů SCM byly v prvním tréninku vysvětleny základní principy a pravidla při cvičení, naučení základních cviků, jako je dřep, klik, vzpor ležmo a podpor ležmo na předloktích. Tréninkové jednotky byly zaměřeny především na posílení hlubokého stabilizačního systému (HSS), kompenzační cvičení a strečink. Proběhly také výkonnostní testy, ve kterých plavci porovnali své silové schopnosti. Odvedenou práci hodnotím velice kladně a věřím, že plavce posune k lepším výkonům.“

Děkuji celému týmu za výbornou práci a přátelskou atmosféru, která panovala po celou dobu soustředění, a především chci poděkovat Janu Palovi za profesionální organizaci a za možnost být součástí takto skvělého týmu sportovců.“

Plánovaný program tohoto soustředění byl splněn. Závodníci absolvovali kompletní program soustředění bez větších zdravotních či jiných výpadků. Všichni plavci pracovali velmi zodpovědně a s obrovskou chutí, a přispěli tak k vytvoření velmi dobré atmosféry v družstvu.

Rád bych touto cestou poděkoval oběma zúčastněným trenérům za zodpovědný přístup a vytvoření příjemného přátelského prostředí, které se pozitivně odrazilo na přístupu všech plavců. Také chci poděkovat všem trenérům zúčastněných plavců za jejich přípravu a bezvadnou komunikaci.

20. 9. 2017, Jan Pala









