

Hodnocení VT SCM II Jižní Morava

Termín: 8. – 11. 5. 2019
Místo: AC Baluo, Olomouc
Trenéři: Tomáš Doubrava, Roman Havrlant, Dominik Vavrečka (kondiční tr.)
Plavci: nominováno 10 chlapců a 12 dívek, účast 6 chlapců a 8 dívek

Družstva:

T. Doubrava (2 dráhy)

Marciánová Hana 03 KomBr
Sedlecká Petra 03 KomBr
Gögh Daniel 04 KomBr
Juřicová Tereza 04 KomBr
Varmužová Lucie 04 KomBr
Fraňková Clementina 05 SkpKB

R. Havrlant (2 dráhy)

Surová Marika 02 KomBr
Hýbl Denis 02 KomBr
Štaud Sebastien 02 PKKBr
Mikulíková Hedvika 03 KomBr
Klok Markijan 03 KomBr
Kučera Milan 03 ASKBI
Hána Karel 03 KomBr
Urbanová Tereza 03 KomBr

Omluveni:

Peciar Tomáš 03 – KomBr (reprezentační povinnosti); Černá Karolína 03 – FaBr (osobní důvody); Máša Matěj 03 – KomBr (zdravotní důvody); Zubalíková Lucie 02 – KomBr (zahraniční VT); Obermannová Julie 04 – PŠRBr (oddílové VT); Držmíšková Adéla 05 – PKZn (oddílové VT); Peringer Marek 03 – KomBr (osobní důvody); Štulík Richard 01 – PKZn (studijní důvody)

Zdravotní omezení během VT: žádné

Předčasné odjezdy: *Marciánová H.- odjezd v PÁ večer (osobní důvody)*

Obecné hodnocení:

Jednalo se o tradiční menší a komornější sraz plavců výběru JM, na který byli pozváni ti, kteří absolvovali alespoň jedno z dvou VT během sezony 2018/2019. Ubytování bylo na kolejích UP na standardní úrovni, stravování zajištěno v bistru AC Baluo na dobré úrovni.

Tréninky ve vodě byly zaměřeny na techniku, rychlost, starty. Jeden půlden jsme věnovali podvodnímu natáčení plavecké techniky – bazén v AC Baluo je vybaven 6 podvodními kamerami, jejichž záznam je poté možný dobře analyzovat. Kondiční příprava v tělocvičně byla zaměřena na rozvoj síly a hlavně na správné provedení cviků.

Sešla se zde dobrá parta plavců, kteří mají zájem se posunovat dále, a byl vidět velký posun výkonnosti v zaplavaném testu oproti podzimu 2018. Doufám, že i do budoucna bude možné tyto akce zorganizovat, protože plavci i trenéři je hodnotí velmi kladně.

Test: 5x100 hl.zp. max. se st. + 300vyp. (na průměr)

- výsledky testu ve zvláštní příloze



ČESKÝ SVAZ PLAVECKÝCH SPORTŮ

Tréninkové ukazatele:

<i>tr. skupina T. Doubravy:</i>	12 h voda	6 h suchá příprava	33,5 km
<i>tr. skupina R. Havrlanta:</i>	12 h voda	6 h suchá příprava	30,5 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.

Foto účastníků VT SCM II JM Olomouc

