



ČESKÝ SVAZ PLAVECKÝCH SPORTŮ

Hodnocení VT SCM II Jižní Morava

Termín: 23. 6. – 26. 6. 2020

Místo: Kuřim

Trenéři: Tomáš Doubrava, Radek Švaňhal, Petr Vodák, Barbora Morávková

Plavci: nominováno 15 chlapců a 14 dívek, účast 12 chlapců a 10 dívek, 7 sparingpartnerů

Družstva:

R. Švaňhal

Mašková Radka 06 PKKu
Černá Viktorie 06 OSPHo
Švehlová Anna 06 PKKu
Přichystalová Vanda 06 PKKu
Svobodová Klára 06 PKKBr
Držmišková Adéla 05 PKZn
Fraňková Clementina 05 KomBr
Obermannová Julie 05 PŠRBr
Juřicová Tereza 04 KomBr
Vlasáková Karolína 06 – sp. OSPHo

P. Vodák

Hýbl Denis 02 KomBr
Peringer Marek 03 KomBr
Švarc Radim 02 ASKBl
Kučera Milan 03 ASKBl
Klok Markijan 03 KomBr
Hána Karel 03 KomBr
Kupčová Sabína 03 KomBr
Masaryk Tomáš 02 KomBr
Čihák Martin 02 PKKBr
Gögh Daniel 04 – sp. KomBr

T. Doubrava

Buček Ondřej 05 PŠRBr
Číhal Vojtěch 05 PKZn
Navrkal Antonín 05 PKZn
Pěřšala Rudolf 05 PKKBr
Grmela Roman 06 – sp. SkpKB
Moliš Martin 06 – sp. SkpKB
Reka Jan 06 – sp. PKKu
Švestka Jan 05 – sp. PŠRBr
Šmehlík Kryštof 06 – sp. PKKBr

Omluveni:

Peciar Tomáš – KomBr (osobní důvody); Čajka Filip – TJZn (klubové důvody); Černá Karolína - KomBr (ukončení plavecké činnosti); Varmužová Lucie – KomBr (zdravotní důvody); Marciánová Hana – KomBr (zdravotní důvody); Máša Matěj – KomBr (osobní důvody)

Zdravotní omezení během VT: žádná

Vyloučení z VT: žádná

Obecné hodnocení:

Poslední VT, které bylo v Nymburce, jsme museli předčasně ukončit kvůli pandemii koronaviru. Toto VT bylo takové „navázání“ na práci, která byla na 2 měsíce přerušena. Většina plavců již měla za sebou tři – čtyři týdny plaveckého tréninku, ale našli se i tací, kterým bazény otevřeli až později. Tím pádem jsem chtěl udělat soustředění, které bude pro plavce motivací a získání dobrého pocitu před závody Corona cup. Nebylo záměrem naplavat co nejvíce kilometrů nebo se pouštět do těžkých sérií. Můj cíl bylo plavce dobře naladit a povzbudit je do další tréninkové práce. A nutno říct, že se tento záměr povedl. Celá akce se nesla v pohodovém duchu, ale rozhodně ne v duchu líném. Mile mne překvapila dobrá parta, kde se nemusely řešit žádné kázeňské či jiné prohřešky. Plavci měli vždy dvě tréninkové jednotky za den ve vodě a dvě na suchu. Chtěli jsme ve větším využít i venkovní 50m bazén, počasí však nebylo ideální, takže jsme povětšinou tréninků plavali uvnitř. Plavci se střídali různě po skupinách a pod vedením fyzioterapeutky Barbory Morávkové absolvovali suchou přípravu v nové sportovní hale a venku zaměřenou na kompenzační cvičení, posilování a správné provedení strečinku.



ČESKÝ SVAZ PLAVECKÝCH SPORTŮ

Dalším velkým plus byl jeden dvouhodinový technický trénink. Plavci byli rozděleni do skupinek a pod vedením jednotlivých trenérů, fyzioterapeutky a externí „odbornice“ na sculling (bývalá vynikající synchroplavkyně Iva Svobodová) se věnovali nácvičce a hlavně vylepšení startů, obrátek, znakových startů, crossover obrátky a již zmíněnému scullingu. Tento půlden byl skutečně velmi vydařený a pro všechny zúčastněné to bylo jednak zábavné, tak i poučné, ale hlavně úplně všichni to dělali s velkou vervou a energií. Za tento půlden i já děkuji plavcům za to, že vše dělali se zájmem a měli chuť si vyzkoušet nové věci.

Areál v Kuřimi je opravdu velmi pěkný, byť u bazénu bylo poněkud horko a chtělo by to i více drah, nová sportovní hala je výborná, ubytování na novém zimním stadionu bylo na slušné úrovni, strava v místní restauraci byla vynikající. Moc děkuji všemu personálu za naprosto bezproblémovou domluvu a také trenérům a fyzioterapeutce za profesionální práci a v neposlední řadě i Ivě Svobodové, která byla ochotná přijít a věnovat se plavcům.

Regenerace:

Kdykoliv po každém tréninku bylo možné využít vířivku, saunu, páru apod. Na trénincích byl k dispozici iontový nápoj.

Tréninkové ukazatele:

tr. skupina P. Vodáka:	14 h voda	5,5 h suchá příprava	31,8 km
tr. skupina T. Doubravy:	14 h voda	5,5 h suchá příprava	32,1 km
tr. skupina R. Švaňhala:	13,5 h voda	7 h suchá příprava	30,4 km

test: (výsledek testu viz příloha)
5x100 l. max. se st. + 300vyp. = na průměr

Poděkování:

Všem zúčastněným plavcům děkuji za bezproblémové soustředění. Moc děkuji všemu personálu za naprosto bezproblémovou domluvu a také trenérům a fyzioterapeutce za profesionální práci.



ČESKÝ SVAZ PLAVECKÝCH SPORTŮ

Foto účastníků VT SCM II JM Kuřim





ČESKÝ SVAZ PLAVECKÝCH SPORTŮ

Hodnocení VT SCM II Jižní Morava

Termín: 23. 6. – 26. 6. 2020

Místo: Kuřim

Trenéři: Tomáš Doubrava, Radek Švaňhal, Petr Vodák, Barbora Morávková

Plavci: nominováno 15 chlapců a 14 dívek, účast 12 chlapců a 10 dívek, 7 sparingpartnerů

Družstva:

R. Švaňhal

Mašková Radka 06 PKKu
Černá Viktorie 06 OSPHo
Švehlová Anna 06 PKKu
Přichystalová Vanda 06 PKKu
Svobodová Klára 06 PKKBr
Držmišková Adéla 05 PKZn
Fraňková Clementina 05 KomBr
Obermannová Julie 05 PŠRBr
Juřicová Tereza 04 KomBr
Vlasáková Karolína 06 – sp. OSPHo

P. Vodák

Hýbl Denis 02 KomBr
Peringer Marek 03 KomBr
Švarc Radim 02 ASKBl
Kučera Milan 03 ASKBl
Klok Markijan 03 KomBr
Hána Karel 03 KomBr
Kupčová Sabína 03 KomBr
Masaryk Tomáš 02 KomBr
Čihák Martin 02 PKKBr
Gögh Daniel 04 – sp. KomBr

T. Doubrava

Buček Ondřej 05 PŠRBr
Číhal Vojtěch 05 PKZn
Navrkal Antonín 05 PKZn
Pěřšala Rudolf 05 PKKBr
Grmela Roman 06 – sp. SkpKB
Moliš Martin 06 – sp. SkpKB
Reka Jan 06 – sp. PKKu
Švestka Jan 05 – sp. PŠRBr
Šmehlík Kryštof 06 – sp. PKKBr

Omluveni:

Peciar Tomáš – KomBr (osobní důvody); Čajka Filip – TJZn (klubové důvody); Černá Karolína - KomBr (ukončení plavecké činnosti); Varmužová Lucie – KomBr (zdravotní důvody); Marciánová Hana – KomBr (zdravotní důvody); Máša Matěj – KomBr (osobní důvody)

Zdravotní omezení během VT: žádná

Vyloučení z VT: žádná

Obecné hodnocení:

Poslední VT, které bylo v Nymburce, jsme museli předčasně ukončit kvůli pandemii koronaviru. Toto VT bylo takové „navázání“ na práci, která byla na 2 měsíce přerušena. Většina plavců již měla za sebou tři – čtyři týdny plaveckého tréninku, ale našli se i tací, kterým bazény otevřeli až později. Tím pádem jsem chtěl udělat soustředění, které bude pro plavce motivací a získání dobrého pocitu před závody Corona cup. Nebylo záměrem naplavat co nejvíce kilometrů nebo se pouštět do těžkých sérií. Můj cíl bylo plavce dobře naladit a povzbudit je do další tréninkové práce. A nutno říct, že se tento záměr povedl. Celá akce se nesla v pohodovém duchu, ale rozhodně ne v duchu líném. Mile mne překvapila dobrá parta, kde se nemusely řešit žádné kázeňské či jiné prohřešky. Plavci měli vždy dvě tréninkové jednotky za den ve vodě a dvě na suchu. Chtěli jsme ve větším využít i venkovní 50m bazén, počasí však nebylo ideální, takže jsme povětšinou tréninky plavali uvnitř. Plavci se střídali různě po skupinách a pod vedením fyzioterapeutky Barbory Morávkové absolvovali suchou přípravu v nové sportovní hale a venku zaměřenou na kompenzační cvičení, posilování a správné provedení strečinku.



ČESKÝ SVAZ PLAVECKÝCH SPORTŮ

Dalším velkým plus byl jeden dvouhodinový technický trénink. Plavci byli rozděleni do skupinek a pod vedením jednotlivých trenérů, fyzioterapeutky a externí „odbornice“ na sculling (bývalá vynikající synchroplavkyně Iva Svobodová) se věnovali nácviku a hlavně vylepšení startů, obrátek, znakových startů, crossover obrátky a již zmíněnému scullingu. Tento půlden byl skutečně velmi vydařený a pro všechny zúčastněné to bylo jednak zábavné, tak i poučné, ale hlavně úplně všichni to dělali s velkou vervou a energií. Za tento půlden i já děkuji plavcům za to, že vše dělali se zájmem a měli chuť si vyzkoušet nové věci.

Areál v Kuřimi je opravdu velmi pěkný, byť u bazénu bylo poněkud horko a chtělo by to i více drah, nová sportovní hala je výborná, ubytování na novém zimním stadionu bylo na slušné úrovni, strava v místní restauraci byla vynikající. Moc děkuji všemu personálu za naprosto bezproblémovou domluvu a také trenérům a fyzioterapeutce za profesionální práci a v neposlední řadě i Ivě Svobodové, která byla ochotná přijít a věnovat se plavcům.

Regenerace:

Kdykoliv po každém tréninku bylo možné využít vířivku, saunu, páru apod. Na trénincích byl k dispozici iontový nápoj.

Tréninkové ukazatele:

tr. skupina P. Vodáka:	14 h voda	5,5 h suchá příprava	31,8 km
tr. skupina T. Doubravy:	14 h voda	5,5 h suchá příprava	32,1 km
tr. skupina R. Švaňhala:	13,5 h voda	7 h suchá příprava	30,4 km

test: (výsledek testu viz příloha)
5x100 l. max. se st. + 300vyp. = na průměr

Poděkování:

Všem zúčastněným plavcům děkuji za bezproblémové soustředění. Moc děkuji všemu personálu za naprosto bezproblémovou domluvu a také trenérům a fyzioterapeutce za profesionální práci.



ČESKÝ SVAZ PLAVECKÝCH SPORTŮ

Foto účastníků VT SCM II JM Kuřim





ČESKÝ SVAZ PLAVECKÝCH SPORTŮ

Hodnocení VT SCM II Jižní Morava

Termín: 23. 6. – 26. 6. 2020

Místo: Kuřim

Trenéři: Tomáš Doubrava, Radek Švaňhal, Petr Vodák, Barbora Morávková

Plavci: nominováno 15 chlapců a 14 dívek, účast 12 chlapců a 10 dívek, 7 sparingpartnerů

Družstva:

R. Švaňhal

Mašková Radka 06 PKKu
Černá Viktorie 06 OSPHo
Švehlová Anna 06 PKKu
Přichystalová Vanda 06 PKKu
Svobodová Klára 06 PKKBr
Držmišková Adéla 05 PKZn
Fraňková Clementina 05 KomBr
Obermannová Julie 05 PŠRBr
Juřicová Tereza 04 KomBr
Vlasáková Karolína 06 – sp. OSPHo

P. Vodák

Hýbl Denis 02 KomBr
Peringer Marek 03 KomBr
Švarc Radim 02 ASKBl
Kučera Milan 03 ASKBl
Klok Markijan 03 KomBr
Hána Karel 03 KomBr
Kupčová Sabína 03 KomBr
Masaryk Tomáš 02 KomBr
Čihák Martin 02 PKKBr
Gögh Daniel 04 – sp. KomBr

T. Doubrava

Buček Ondřej 05 PŠRBr
Číhal Vojtěch 05 PKZn
Navrkal Antonín 05 PKZn
Pěřšala Rudolf 05 PKKBr
Grmela Roman 06 – sp. SkpKB
Moliš Martin 06 – sp. SkpKB
Reka Jan 06 – sp. PKKu
Švestka Jan 05 – sp. PŠRBr
Šmehlík Kryštof 06 – sp. PKKBr

Omluveni:

Peciar Tomáš – KomBr (osobní důvody); Čajka Filip – TJZn (klubové důvody); Černá Karolína - KomBr (ukončení plavecké činnosti); Varmužová Lucie – KomBr (zdravotní důvody); Marciánová Hana – KomBr (zdravotní důvody); Máša Matěj – KomBr (osobní důvody)

Zdravotní omezení během VT: žádná

Vyloučení z VT: žádná

Obecné hodnocení:

Poslední VT, které bylo v Nymburce, jsme museli předčasně ukončit kvůli pandemii koronaviru. Toto VT bylo takové „navázání“ na práci, která byla na 2 měsíce přerušena. Většina plavců již měla za sebou tři – čtyři týdny plaveckého tréninku, ale našli se i tací, kterým bazény otevřeli až později. Tím pádem jsem chtěl udělat soustředění, které bude pro plavce motivací a získání dobrého pocitu před závody Corona cup. Nebylo záměrem naplavat co nejvíce kilometrů nebo se pouštět do těžkých sérií. Můj cíl bylo plavce dobře naladit a povzbudit je do další tréninkové práce. A nutno říct, že se tento záměr povedl. Celá akce se nesla v pohodovém duchu, ale rozhodně ne v duchu líném. Mile mne překvapila dobrá parta, kde se nemusely řešit žádné kázeňské či jiné prohřešky. Plavci měli vždy dvě tréninkové jednotky za den ve vodě a dvě na suchu. Chtěli jsme ve větším využití i venkovní 50m bazén, počasí však nebylo ideální, takže jsme povětšinou tréninky plavali uvnitř. Plavci se střídali různě po skupinách a pod vedením fyzioterapeutky Barbory Morávkové absolvovali suchou přípravu v nové sportovní hale a venku zaměřenou na kompenzační cvičení, posilování a správné provedení strečinku.



ČESKÝ SVAZ PLAVECKÝCH SPORTŮ

Dalším velkým plus byl jeden dvouhodinový technický trénink. Plavci byli rozděleni do skupinek a pod vedením jednotlivých trenérů, fyzioterapeutky a externí „odbornice“ na sculling (bývalá vynikající synchroplavkyně Iva Svobodová) se věnovali nácviku a hlavně vylepšení startů, obrátek, znakových startů, crossover obrátky a již zmíněnému scullingu. Tento půlden byl skutečně velmi vydařený a pro všechny zúčastněné to bylo jednak zábavné, tak i poučné, ale hlavně úplně všichni to dělali s velkou vervou a energií. Za tento půlden i já děkuji plavcům za to, že vše dělali se zájmem a měli chuť si vyzkoušet nové věci.

Areál v Kuřimi je opravdu velmi pěkný, byť u bazénu bylo poněkud horko a chtělo by to i více drah, nová sportovní hala je výborná, ubytování na novém zimním stadionu bylo na slušné úrovni, strava v místní restauraci byla vynikající. Moc děkuji všemu personálu za naprosto bezproblémovou domluvu a také trenérům a fyzioterapeutce za profesionální práci a v neposlední řadě i Ivě Svobodové, která byla ochotná přijít a věnovat se plavcům.

Regenerace:

Kdykoliv po každém tréninku bylo možné využít vířivku, saunu, páru apod. Na trénincích byl k dispozici iontový nápoj.

Tréninkové ukazatele:

tr. skupina P. Vodáka:	14 h voda	5,5 h suchá příprava	31,8 km
tr. skupina T. Doubravy:	14 h voda	5,5 h suchá příprava	32,1 km
tr. skupina R. Švaňhala:	13,5 h voda	7 h suchá příprava	30,4 km

test: (výsledek testu viz příloha)
5x100 l. max. se st. + 300vyp. = na průměr

Poděkování:

Všem zúčastněným plavcům děkuji za bezproblémové soustředění. Moc děkuji všemu personálu za naprosto bezproblémovou domluvu a také trenérům a fyzioterapeutce za profesionální práci.



ČESKÝ SVAZ PLAVECKÝCH SPORTŮ

Foto účastníků VT SCM II JM Kuřim





ČESKÝ SVAZ PLAVECKÝCH SPORTŮ

Hodnocení VT SCM II Jižní Morava

Termín: 23. 6. – 26. 6. 2020

Místo: Kuřim

Trenéři: Tomáš Doubrava, Radek Švaňhal, Petr Vodák, Barbora Morávková

Plavci: nominováno 15 chlapců a 14 dívek, účast 12 chlapců a 10 dívek, 7 sparingpartnerů

Družstva:

R. Švaňhal

Mašková Radka 06 PKKu
Černá Viktorie 06 OSPHo
Švehlová Anna 06 PKKu
Přichystalová Vanda 06 PKKu
Svobodová Klára 06 PKKBr
Držmišková Adéla 05 PKZn
Fraňková Clementina 05 KomBr
Obermannová Julie 05 PŠRBr
Juřicová Tereza 04 KomBr
Vlasáková Karolína 06 – sp. OSPHo

P. Vodák

Hýbl Denis 02 KomBr
Peringer Marek 03 KomBr
Švarc Radim 02 ASKBl
Kučera Milan 03 ASKBl
Klok Markijan 03 KomBr
Hána Karel 03 KomBr
Kupčová Sabína 03 KomBr
Masaryk Tomáš 02 KomBr
Čihák Martin 02 PKKBr
Gögh Daniel 04 – sp. KomBr

T. Doubrava

Buček Ondřej 05 PŠRBr
Číhal Vojtěch 05 PKZn
Navrkal Antonín 05 PKZn
Pěřšala Rudolf 05 PKKBr
Grmela Roman 06 – sp. SkpKB
Moliš Martin 06 – sp. SkpKB
Reka Jan 06 – sp. PKKu
Švestka Jan 05 – sp. PŠRBr
Šmehlík Kryštof 06 – sp. PKKBr

Omluveni:

Peciar Tomáš – KomBr (osobní důvody); Čajka Filip – TJZn (klubové důvody); Černá Karolína - KomBr (ukončení plavecké činnosti); Varmužová Lucie – KomBr (zdravotní důvody); Marciánová Hana – KomBr (zdravotní důvody); Máša Matěj – KomBr (osobní důvody)

Zdravotní omezení během VT: žádná

Vyloučení z VT: žádná

Obecné hodnocení:

Poslední VT, které bylo v Nymburce, jsme museli předčasně ukončit kvůli pandemii koronaviru. Toto VT bylo takové „navázání“ na práci, která byla na 2 měsíce přerušena. Většina plavců již měla za sebou tři – čtyři týdny plaveckého tréninku, ale našli se i tací, kterým bazény otevřeli až později. Tím pádem jsem chtěl udělat soustředění, které bude pro plavce motivací a získání dobrého pocitu před závody Corona cup. Nebylo záměrem naplavat co nejvíce kilometrů nebo se pouštět do těžkých sérií. Můj cíl bylo plavce dobře naladit a povzbudit je do další tréninkové práce. A nutno říct, že se tento záměr povedl. Celá akce se nesla v pohodovém duchu, ale rozhodně ne v duchu líném. Mile mne překvapila dobrá parta, kde se nemusely řešit žádné kázeňské či jiné prohřešky. Plavci měli vždy dvě tréninkové jednotky za den ve vodě a dvě na suchu. Chtěli jsme ve větším využít i venkovní 50m bazén, počasí však nebylo ideální, takže jsme povětšinou tréninků plavali uvnitř. Plavci se střídali různě po skupinách a pod vedením fyzioterapeutky Barbory Morávkové absolvovali suchou přípravu v nové sportovní hale a venku zaměřenou na kompenzační cvičení, posilování a správné provedení strečinku.



ČESKÝ SVAZ PLAVECKÝCH SPORTŮ

Dalším velkým plus byl jeden dvouhodinový technický trénink. Plavci byli rozděleni do skupinek a pod vedením jednotlivých trenérů, fyzioterapeutky a externí „odbornice“ na sculling (bývalá vynikající synchroplavkyně Iva Svobodová) se věnovali nácviku a hlavně vylepšení startů, obrátek, znakových startů, crossover obrátky a již zmíněnému scullingu. Tento půlden byl skutečně velmi vydařený a pro všechny zúčastněné to bylo jednak zábavné, tak i poučné, ale hlavně úplně všichni to dělali s velkou vervou a energií. Za tento půlden i já děkuji plavcům za to, že vše dělali se zájmem a měli chuť si vyzkoušet nové věci.

Areál v Kuřimi je opravdu velmi pěkný, byť u bazénu bylo poněkud horko a chtělo by to i více drah, nová sportovní hala je výborná, ubytování na novém zimním stadionu bylo na slušné úrovni, strava v místní restauraci byla vynikající. Moc děkuji všemu personálu za naprosto bezproblémovou domluvu a také trenérům a fyzioterapeutce za profesionální práci a v neposlední řadě i Ivě Svobodové, která byla ochotná přijít a věnovat se plavcům.

Regenerace:

Kdykoliv po každém tréninku bylo možné využít vířivku, saunu, páru apod. Na trénincích byl k dispozici iontový nápoj.

Tréninkové ukazatele:

tr. skupina P. Vodáka:	14 h voda	5,5 h suchá příprava	31,8 km
tr. skupina T. Doubravy:	14 h voda	5,5 h suchá příprava	32,1 km
tr. skupina R. Švaňhala:	13,5 h voda	7 h suchá příprava	30,4 km

test: (výsledek testu viz příloha)
5x100 l. max. se st. + 300vyp. = na průměr

Poděkování:

Všem zúčastněným plavcům děkuji za bezproblémové soustředění. Moc děkuji všemu personálu za naprosto bezproblémovou domluvu a také trenérům a fyzioterapeutce za profesionální práci.



ČESKÝ SVAZ PLAVECKÝCH SPORTŮ

Foto účastníků VT SCM II JM Kuřim





ČESKÝ SVAZ PLAVECKÝCH SPORTŮ

Hodnocení VT SCM II Jižní Morava

Termín: 23. 6. – 26. 6. 2020

Místo: Kuřim

Trenéři: Tomáš Doubrava, Radek Švaňhal, Petr Vodák, Barbora Morávková

Plavci: nominováno 15 chlapců a 14 dívek, účast 12 chlapců a 10 dívek, 7 sparingpartnerů

Družstva:

R. Švaňhal

Mašková Radka 06 PKKu
Černá Viktorie 06 OSPHo
Švehlová Anna 06 PKKu
Přichystalová Vanda 06 PKKu
Svobodová Klára 06 PKKBr
Držmišková Adéla 05 PKZn
Fraňková Clementina 05 KomBr
Obermannová Julie 05 PŠRBr
Juřicová Tereza 04 KomBr
Vlasáková Karolína 06 – sp. OSPHo

P. Vodák

Hýbl Denis 02 KomBr
Peringer Marek 03 KomBr
Švarc Radim 02 ASKBl
Kučera Milan 03 ASKBl
Klok Markijan 03 KomBr
Hána Karel 03 KomBr
Kupčová Sabína 03 KomBr
Masaryk Tomáš 02 KomBr
Čihák Martin 02 PKKBr
Gögh Daniel 04 – sp. KomBr

T. Doubrava

Buček Ondřej 05 PŠRBr
Číhal Vojtěch 05 PKZn
Navrkal Antonín 05 PKZn
Pěřšala Rudolf 05 PKKBr
Grmela Roman 06 – sp. SkpKB
Moliš Martin 06 – sp. SkpKB
Reka Jan 06 – sp. PKKu
Švestka Jan 05 – sp. PŠRBr
Šmehlík Kryštof 06 – sp. PKKBr

Omluveni:

Peciar Tomáš – KomBr (osobní důvody); Čajka Filip – TJZn (klubové důvody); Černá Karolína - KomBr (ukončení plavecké činnosti); Varmužová Lucie – KomBr (zdravotní důvody); Marciánová Hana – KomBr (zdravotní důvody); Máša Matěj – KomBr (osobní důvody)

Zdravotní omezení během VT: žádné

Vyloučení z VT: žádné

Obecné hodnocení:

Poslední VT, které bylo v Nymburce, jsme museli předčasně ukončit kvůli pandemii koronaviru. Toto VT bylo takové „navázání“ na práci, která byla na 2 měsíce přerušena. Většina plavců již měla za sebou tři – čtyři týdny plaveckého tréninku, ale našli se i tací, kterým bazény otevřeli až později. Tím pádem jsem chtěl udělat soustředění, které bude pro plavce motivací a získání dobrého pocitu před závody Corona cup. Nebylo záměrem naplavat co nejvíce kilometrů nebo se pouštět do těžkých sérií. Můj cíl bylo plavce dobře naladit a povzbudit je do další tréninkové práce. A nutno říct, že se tento záměr povedl. Celá akce se nesla v pohodovém duchu, ale rozhodně ne v duchu líném. Mile mne překvapila dobrá parta, kde se nemusely řešit žádné kázeňské či jiné prohřešky. Plavci měli vždy dvě tréninkové jednotky za den ve vodě a dvě na suchu. Chtěli jsme ve větším využití i venkovní 50m bazén, počasí však nebylo ideální, takže jsme povětšinou tréninky plavali uvnitř. Plavci se střídali různě po skupinách a pod vedením fyzioterapeutky Barbory Morávkové absolvovali suchou přípravu v nové sportovní hale a venku zaměřenou na kompenzační cvičení, posilování a správné provedení strečinku.



ČESKÝ SVAZ PLAVECKÝCH SPORTŮ

Dalším velkým plus byl jeden dvouhodinový technický trénink. Plavci byli rozděleni do skupinek a pod vedením jednotlivých trenérů, fyzioterapeutky a externí „odbornice“ na sculling (bývalá vynikající synchroplavkyně Iva Svobodová) se věnovali nácvičce a hlavně vylepšení startů, obrátek, znakových startů, crossover obrátky a již zmíněnému scullingu. Tento půlden byl skutečně velmi vydařený a pro všechny zúčastněné to bylo jednak zábavné, tak i poučné, ale hlavně úplně všichni to dělali s velkou vervou a energií. Za tento půlden i já děkuji plavcům za to, že vše dělali se zájmem a měli chuť si vyzkoušet nové věci.

Areál v Kuřimi je opravdu velmi pěkný, byť u bazénu bylo poněkud horko a chtělo by to i více drah, nová sportovní hala je výborná, ubytování na novém zimním stadionu bylo na slušné úrovni, strava v místní restauraci byla vynikající. Moc děkuji všemu personálu za naprosto bezproblémovou domluvu a také trenérům a fyzioterapeutce za profesionální práci a v neposlední řadě i Ivě Svobodové, která byla ochotná přijít a věnovat se plavcům.

Regenerace:

Kdykoliv po každém tréninku bylo možné využít vířivku, saunu, páru apod. Na trénincích byl k dispozici iontový nápoj.

Tréninkové ukazatele:

tr. skupina P. Vodáka:	14 h voda	5,5 h suchá příprava	31,8 km
tr. skupina T. Doubravy:	14 h voda	5,5 h suchá příprava	32,1 km
tr. skupina R. Švaňhala:	13,5 h voda	7 h suchá příprava	30,4 km

test: (výsledek testu viz příloha)
5x100 l. max. se st. + 300vyp. = na průměr

Poděkování:

Všem zúčastněným plavcům děkuji za bezproblémové soustředění. Moc děkuji všemu personálu za naprosto bezproblémovou domluvu a také trenérům a fyzioterapeutce za profesionální práci.



ČESKÝ SVAZ PLAVECKÝCH SPORTŮ

Foto účastníků VT SCM II JM Kuřim





ČESKÝ SVAZ PLAVECKÝCH SPORTŮ

Hodnocení VT SCM II Jižní Morava

Termín: 23. 6. – 26. 6. 2020

Místo: Kuřim

Trenéři: Tomáš Doubrava, Radek Švaňhal, Petr Vodák, Barbora Morávková

Plavci: nominováno 15 chlapců a 14 dívek, účast 12 chlapců a 10 dívek, 7 sparingpartnerů

Družstva:

R. Švaňhal

Mašková Radka 06 PKKu
Černá Viktorie 06 OSPHo
Švehlová Anna 06 PKKu
Přichystalová Vanda 06 PKKu
Svobodová Klára 06 PKKBr
Držmišková Adéla 05 PKZn
Fraňková Clementina 05 KomBr
Obermannová Julie 05 PŠRBr
Juřicová Tereza 04 KomBr
Vlasáková Karolína 06 – sp. OSPHo

P. Vodák

Hýbl Denis 02 KomBr
Peringer Marek 03 KomBr
Švarc Radim 02 ASKBl
Kučera Milan 03 ASKBl
Klok Markijan 03 KomBr
Hána Karel 03 KomBr
Kupčová Sabína 03 KomBr
Masaryk Tomáš 02 KomBr
Čihák Martin 02 PKKBr
Gögh Daniel 04 – sp. KomBr

T. Doubrava

Buček Ondřej 05 PŠRBr
Číhal Vojtěch 05 PKZn
Navrkal Antonín 05 PKZn
Pěřšala Rudolf 05 PKKBr
Grmela Roman 06 – sp. SkpKB
Moliš Martin 06 – sp. SkpKB
Reka Jan 06 – sp. PKKu
Švestka Jan 05 – sp. PŠRBr
Šmehlík Kryštof 06 – sp. PKKBr

Omluveni:

Peciar Tomáš – KomBr (osobní důvody); Čajka Filip – TJZn (klubové důvody); Černá Karolína - KomBr (ukončení plavecké činnosti); Varmužová Lucie – KomBr (zdravotní důvody); Marciánová Hana – KomBr (zdravotní důvody); Máša Matěj – KomBr (osobní důvody)

Zdravotní omezení během VT: žádné

Vyloučení z VT: žádné

Obecné hodnocení:

Poslední VT, které bylo v Nymburce, jsme museli předčasně ukončit kvůli pandemii koronaviru. Toto VT bylo takové „navázání“ na práci, která byla na 2 měsíce přerušena. Většina plavců již měla za sebou tři – čtyři týdny plaveckého tréninku, ale našli se i tací, kterým bazény otevřeli až později. Tím pádem jsem chtěl udělat soustředění, které bude pro plavce motivací a získání dobrého pocitu před závody Corona cup. Nebylo záměrem naplavat co nejvíce kilometrů nebo se pouštět do těžkých sérií. Můj cíl bylo plavce dobře naladit a povzbudit je do další tréninkové práce. A nutno říct, že se tento záměr povedl. Celá akce se nesla v pohodovém duchu, ale rozhodně ne v duchu líném. Mile mne překvapila dobrá parta, kde se nemusely řešit žádné kázeňské či jiné prohřešky. Plavci měli vždy dvě tréninkové jednotky za den ve vodě a dvě na suchu. Chtěli jsme ve větším využít i venkovní 50m bazén, počasí však nebylo ideální, takže jsme povětšinou tréninků plavali uvnitř. Plavci se střídali různě po skupinách a pod vedením fyzioterapeutky Barbory Morávkové absolvovali suchou přípravu v nové sportovní hale a venku zaměřenou na kompenzační cvičení, posilování a správné provedení strečinku.



ČESKÝ SVAZ PLAVECKÝCH SPORTŮ

Dalším velkým plus byl jeden dvouhodinový technický trénink. Plavci byli rozděleni do skupinek a pod vedením jednotlivých trenérů, fyzioterapeutky a externí „odbornice“ na sculling (bývalá vynikající synchroplavkyně Iva Svobodová) se věnovali nácviku a hlavně vylepšení startů, obrátek, znakových startů, crossover obrátky a již zmíněnému scullingu. Tento půlden byl skutečně velmi vydařený a pro všechny zúčastněné to bylo jednak zábavné, tak i poučné, ale hlavně úplně všichni to dělali s velkou vervou a energií. Za tento půlden i já děkuji plavcům za to, že vše dělali se zájmem a měli chuť si vyzkoušet nové věci.

Areál v Kuřimi je opravdu velmi pěkný, byť u bazénu bylo poněkud horko a chtělo by to i více drah, nová sportovní hala je výborná, ubytování na novém zimním stadionu bylo na slušné úrovni, strava v místní restauraci byla vynikající. Moc děkuji všemu personálu za naprosto bezproblémovou domluvu a také trenérům a fyzioterapeutce za profesionální práci a v neposlední řadě i Ivě Svobodové, která byla ochotná přijít a věnovat se plavcům.

Regenerace:

Kdykoliv po každém tréninku bylo možné využít vířivku, saunu, páru apod. Na trénincích byl k dispozici iontový nápoj.

Tréninkové ukazatele:

<i>tr. skupina P. Vodáka:</i>	14 h voda	5,5 h suchá příprava	31,8 km
<i>tr. skupina T. Doubravy:</i>	14 h voda	5,5 h suchá příprava	32,1 km
<i>tr. skupina R. Švaňhala:</i>	13,5 h voda	7 h suchá příprava	30,4 km

test: (výsledek testu viz příloha)
5x100 l. max. se st. + 300vyp. = na průměr

Poděkování:

Všem zúčastněným plavcům děkuji za bezproblémové soustředění. Moc děkuji všemu personálu za naprosto bezproblémovou domluvu a také trenérům a fyzioterapeutce za profesionální práci.



ČESKÝ SVAZ PLAVECKÝCH SPORTŮ

Foto účastníků VT SCM II JM Kuřim

