



ČESKÝ SVAZ PLAVECKÝCH SPORTŮ

## Hodnocení VT SCM II jižní Morava

**Termín:** 7. – 14. 3. 2020 – původní; 8. – 12. 3. 2020 - skutečný  
**Místo:** Nymburk  
**Trenéři:** Tomáš Doubrava, Radek Švaňhal, Petr Vodák  
**Plavci:** nominováno 15 chlapců a 14 dívek, účast 11 chlapců a 9 dívek, 5 sparingpartnerů

### **Družstva:**

#### **T. Doubrava (2 dráhy)**

Švarc Radim 02  
Buček Ondřej 05  
Máša Matěj 04  
Číhal Vojtěch 05  
Navrkal Antonín 05  
Maršík Ondřej 03 – sp.  
Švestka Jan 05 – sp.

#### **P. Vodák (2 dráhy)**

Peciar Tomáš 02  
Klok Markijan 03  
Kučera Milan 03  
Hýbl Denis 02  
Kupčová Sabína 03  
Masaryk Tomáš 02  
Gögh Daniel 04 – sp.

#### **R. Švaňhal (4 dráhy)**

Mašková Radka 06  
Švehlová Anna 06  
Přichystalová Vanda 06  
Maršíková Ellen 06 – sp.  
Vlasáková Karolína 06  
Držmíšková Adéla 05  
Fraňková Clementina 05  
Obermannová Julie 05  
Juřicová Tereza 04

**Omluveni:** Čihák M. 02 – PKKBr (studijní důvody); Černá K. – KomBr (ukončení plavecké činnosti); Varmužová L. – KomBr (studijní důvody); Marciánová H. – KomBr (zdravotní důvody); Svobodová K. – PKKBr (studijní důvody); Peringer M. – KomBr (zdravotní důvody); Pěřšala R. – PKKBr (zdravotní důvody)

**Neomluveni:** Čajka F. – TJZn (bez omluvy)

**Zdravotní omezení během VT:** Máša M. – KomBr (vynechán 1 půlden)

**Předčasné odjezdy:** viz. níže

### **Obecné hodnocení:**

Na VT jsme měli nastoupit v sobotu 7. 3., bohužel nám však z SC Nymburk v pátek 6. 3. večer oznámili, že se v centru objevilo podezření na koronavirus a máme tedy přijet až v neděli 8. 3. po prověření situace. Podezření se nakonec nepotvrdilo, soustředění začalo tedy s jednodenním zpožděním v neděli dopoledne.

Do středy 11. 3. vše probíhalo naprosto v klidu, plavci měli chuť a pili pracovat. Tréninky ve vodě byly dvakrát denně á 2 hod + k tomu suchá příprava taktéž dvakrát denně á 1 hod. Nemuseli jsme řešit žádné kázeňské prohřešky až na jednu výjimku (spíše by se dalo mluvit o neomaleném a nevychovaném jedinci, kterému stále nedošlo, že jeho chování je za hranicemi slušnosti). Bohužel po této zkušenosti (nebylo to hlavně vůbec poprvé) budu nadále velmi zvažovat, jestli se dotýčný bude účastnit dalších akcí.



## ČESKÝ SVAZ PLAVECKÝCH SPORTŮ

Ubytování a strava zajištěny na kvalitní úrovni, nikdo neměl žádné připomínky. Ve sportovním centru se zlepšily podmínky na bazéně – opravena zčásti vzduchotechnika, kvalitní voda v bazénu. Centrum je však staré a všichni vzhlíží k plánované rekonstrukci.

Ve středu 11. 3. večer se situace ohledně šíření nemoci Covid-19 začala drammatizovat. Narychlo jsme kvůli plánovaným uzavírkám státních hranic museli ukončit účast dvou plavců pocházejících ze Slovenska. Domů to ještě stihli včas večerním vlakem. Dále jsme se dozvěděli, že má následující den přijet velká skupina sportovců z Prahy a budou bydlet s námi na budově B a i na našem patře. Vzhledem k situaci v Praze s již zaznamenaným tzv. komunitním šířením viru jsem již nadále nechtěl nic zbytečně riskovat a VT po konzultaci s předsedou Sekce plavání ČSPS předčasně ukončil. Byl svolán večerní brífink plavců, kde jim byla situace vysvětlena (záměrně utajena informace o příjezdu mnoha lidí z Prahy).

Ve čtvrtek 12. 3. po obědě jsme tedy všichni odjeli domů. Jsem přesvědčen o tom, že rozhodnutí o předčasném ukončení bylo správné, ještě navíc, když odpoledne vláda ČR vyhlásila nouzový stav.

V situaci, kdy spousta lidí nevěděla, jaké změny se stanou v dalších hodinách a dnech, si myslím, že došlo k zaváhání vedení SC Nymburk, protože sice udělali opatření, že v jídelně nás nemohlo být více jak sto osob, probíhala desinfekce klik a různých exponovaných míst. Ale aby vzniklo opatření proti kontaktu s potenciálně rizikovými osobami, na to už nedošlo. Nechci si na nikoho stěžovat, protože vím, že se situace měnila z hodiny na hodinu, ale myslím si, že by bylo dobré, aby to všichni věděli.

Tréninky ve vodě byly zaměřeny na vytrvalost a součástí byly čtyři testové baterie:

|   |             |
|---|-------------|
| <b>test 1:</b> 10 x (100 nohy I. max. + 100V) st. 5:00  | = na průměr |
| <b>test 2:</b> 5 x 200PZ st. 5:00   | = na průměr |
| <b>test 3:</b> 2 x za trénink (800K + 400K + 200K + 100K)<br>intervaly kluci: st. 12' + 6' + 3'<br>intervaly holky: st. 13' + 6'30 + 3'15 | = na součet |
| <b>test 4:</b> 5x100 I. max. se st. + 300vyp.<br>(již jsme tento test nestihli odplavat)  | = na průměr |

Výsledky testů jsou ve zvláštní příloze.

### Regenerace:

Na trénincích byl k dispozici iontový nápoj, každý den zajištěna večer vířivka.

### Tréninkové ukazatele:

|                                 |             |                    |         |
|---------------------------------|-------------|--------------------|---------|
| <b>tr. skupina T. Doubravy:</b> | 15 h voda   | 5 h suchá příprava | 45,9 km |
| <b>tr. skupina R. Švaňhala:</b> | 14,5 h voda | 6 h suchá příprava | 43,2 km |
| <b>tr. skupina P. Vodáka:</b>   | 15 h voda   | 5 h suchá příprava | 49 km   |

### Poděkování:

Všem zúčastněným plavcům děkuji za dobré soustředění a moc děkuji trenérům za jejich profesionální práci, personálu a zaměstnancům SC Nymburk za ochotu.



# ČESKÝ SVAZ PLAVECKÝCH SPORTŮ

Foto účastníků VT SCM II JM Nymburk



Vypracoval: Tomáš Doubrava – koordinátor SCM II – Jižní Morava

V Brně, dne 14. 3. 2020