

HODNOCENÍ AKCE

Akce: VT SCM II Východní Čechy

Termín: 8.9. – 21.9. 2019

Místo: Trutnov

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

Závodníci:

SCM 2. stupně pro sezónu 2019-2020 - Východní Čechy							
Muži				Ženy			
KLÁSEK	Jan	02	SCPAP	LAŇKOVÁ	Kateřina	03	SCPAP
KRPÁLEK	Libor	02	PKPar	ŠTĚPÁNKOVÁ	Lydie	03	SCPAP
PÁSLER	Jakub	03	LoTr	APLTAEUEROVÁ	Kateřina	03	SCPAP
VIK	Matěj	03	DeJič	BLAHOVÁ	Helena	04	SCPAP
TEPLÝ	Jan	03	SCPAP	BRETOVÁ	Dominika	04	ZéHK
DRAHORÁD	Pavel	04	PKPar	TARGOŠOVÁ	Anna-Marie	05	PKPar
GRACÍK	Daniel	04	SCPAP	JANDÍKOVÁ	Natálie	05	STLtm
HAVLENA	Maxim	04	SCPAP	KOPÁČOVÁ	Marie	05	PKPar
CHALUPNÍK	Jiří	04	SCPAP	RYCHTEROVÁ	Gabriela	05	PKPar
JERMAN	Michal	04	LoTr	FERARRA	Ida	05	DeNá
RYZNER	Miroslav	04	PKPar	BISCHOFOVÁ	Terezie	06	LoTr
COGAN	Mikuláš Rudolf	05	DeJič	KIRSCHOVÁ	Nicol	06	LoTr
HOUF	Dominik	05	SCPAP	DRÁPALOVÁ	Vendula	06	PKPar
NEUMANN	David	04	PKPar	ZIMOVÁ	Sabina	06	ZéHK
KAUPA	Tomáš	03	SCPAP	LÍNKOVÁ	Tereza	06	PKPar
				TEPLÁ	Karolína	04	SCPAP
				KOTYKOVÁ	Nikola	04	PKPar
				HŮLKOVÁ	Veronika	04	LoTr
				MACHÁČKOVÁ	Klára	03	SCPAP

Omluveni: ČERVENĚ označení plavci se z VT omluvili z těchto důvodů:

Studijní důvody – Kaupa, Kotykov, Hůlková

Zdravotní důvody – Krpálek, Houf, Bretová, Targošová

Jiné důvody – Vik (dovolená), Cogan (VT repre), Štěpánková (volno po MSJ)

Pozdní příjezd –

Předčasný odjezd – Drápalová, Línková, Rychterová (úterý odpoledne - zdravotní důvody)

Neomluveni:

Obecné hodnocení: VT se uskutečnilo v Trutnově, kde jsou pro přípravu velmi kvalitní podmínky. Z důvodů velkého množství zařazených, bylo VT rozděleno na 2 skupiny. Zúčastnění plavci a trenéři byli ubytováni v Penzionu Pohoda vzdáleném cca 5 minut chůze. V bezprostřední blízkosti bylo zajištěno též velmi kvalitní a chutné stravování (3x denně + svačiny+ pitný režim) s možnostmi přídatku. Snídaně formou švédského stolu.

Na VT nepřijeli pouze plavci, kteří měli pro neúčast pádný důvod viz výše. Na žádost osobních trenérů byli na místa omluvených přizváni jako sparing:

juniorský mistr světa Jan Čejka, Aleš Balcar (oba SCPAP), Pavlína Smolíková (DeJič), Veronika Rálišová (ZÉHK). 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 aerobních intenzitách (všechny skupiny okolo 70 km). Do programu byly zařazeny dvě testové baterie, jejichž výsledky jsou v přílohách. Tréninky ve vodě probíhaly 2x denně po 2 hodinách + vstupní trénink v neděli (1,5 h) a závěrečný trénink v sobotu. 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 v tělocvičně. Některé skupiny a plavci individuálně využívali skvělé podmínky k běhání v přírodě a bazénové fitness. Po tréninku probíhala individuálně kompenzační a protahovací cvičení, k regeneraci bylo možno využít saunu, vířivka již není 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 a zranění. Poděkování patří též trenérům za aktivní přístup k VT.



Zpracoval: Tomáš Břeň – vedoucí trenér SCM II Vč
V Trutnově 21.9.2019