



Hodnocení VT SCM II Jižní Morava

Termín: 25. 2. – 3. 3. 2018

Místo: Nymburk

Trenéři: Tomáš Doubrava, Roman Havrlant, Petr Vodák, Ivo Tejnil

Plavci: nominováno 20 chlapců a 13 dívek, účast 13 chlapců a 11 dívek

Družstva:

R. Havrlant (2 dráhy)

| | |
|------------------------------|--------------|
| <i>Grabovksi Jiří 02</i> | <i>KomBr</i> |
| <i>Peringer Marek 03</i> | <i>KomBr</i> |
| <i>Mikulíková Hedvika 03</i> | <i>KomBr</i> |
| <i>Zubalíková Lucie 02</i> | <i>KomBr</i> |
| <i>Skalník Marek 03</i> | <i>PKKBr</i> |
| <i>Peciar Tomáš 02</i> | <i>KomBr</i> |

I. Tejnil (2 dráhy)

| | |
|-------------------------------|--------------|
| <i>Hrušková Kristýna 03</i> | <i>KomBr</i> |
| <i>Čučková Tereza 03</i> | <i>TJZn</i> |
| <i>Sedláčková Aneta 02</i> | <i>KomBr</i> |
| <i>Slatinská Barbora 03</i> | <i>PKKBr</i> |
| <i>Holešovská Marie-M. 03</i> | <i>PKKBr</i> |

P. Vodák (2 dráhy)

| | |
|---------------------------|--------------|
| <i>Surová Marika 02</i> | <i>KomBr</i> |
| <i>Sedlecká Petra 03</i> | <i>KomBr</i> |
| <i>Černá Karolína 03</i> | <i>FaBr</i> |
| <i>Pavličková Anna 01</i> | <i>KomBr</i> |
| <i>Kučera Milan 03</i> | <i>ASKBl</i> |
| <i>Hána Karel 03</i> | <i>KomBr</i> |
| <i>Hýbl Denis 02</i> | <i>KomBr</i> |

T. Doubrava (2 dráhy)

| | |
|--------------------------|--------------|
| <i>Masaryk Tomáš 02</i> | <i>KomBr</i> |
| <i>Vašata Michal 02</i> | <i>PKKBr</i> |
| <i>Prokeš Adam 03</i> | <i>PKKBr</i> |
| <i>Čihák Martin 02</i> | <i>PKKBr</i> |
| <i>Štulík Richard 01</i> | <i>PKZn</i> |
| <i>Klok Markijan 03</i> | <i>KomBr</i> |

Omluveni:

Hlobeň Adam 01 – TJZn (studijní důvody); Svoboda Matyáš 01 – TJZn (studijní důvody); Tomandl David 01 – PKKBr (zdravotní důvody); Krejčí Kryštof 01 – KomBr (osobní důvody); Široký Václav 00 – KomBr (studijní důvody); Podešť Michal 01 – FaBr (studijní důvody); Hanák Lukáš 02 – KomBr (studijní důvody); Marciánová Hana 03 – KomBr (zdravotní důvody); Juřicová Tereza 04 – SkpKB (zdravotní důvody)

Předčasné odjezdy:

Peciar Tomáš – osobní důvody (odjezd v PÁ 2. 2., vynechán 1 trénink); Štulík Richard – vyloučen z VT (vynechány 3 tréninky)

Zdravotní omezení během VT: žádné

Vyloučení z VT:

*Štulík Richard – vyloučen předposlední den pro hrubé porušení kázně
Masaryk Tomáš – vyloučen z následujícího VT pro hrubé porušení kázně*



Obecné hodnocení:

I přes menší počáteční složitosti s rezervacemi prostor pro trénink (velká vytíženost SCNB) bylo soustředění podařené. Plavci byli rozděleni do čtyřech skupin po několika lidech (viz. seznamy skupin), což bylo pro tréninkovou přípravu velmi efektivní. Tréninky ve vodě probíhaly vždy dvakrát denně, kromě volnějšího jednoho dne + dle zvážení trenérů 1 – 2x suchá příprava. Využívali jsme jak haly, tak i atletický tunel, což bylo pro plavce určité zpestření. Suchá příprava obecně byla různorodá, viz. jednotlivé tréninkové plány. Příprava ve vodě – vytrvalost s přihlédnutím na nadcházející závody, které se týkaly některých plavců (semifinále ligy v Pardubicích).

Ubytování na standardní velmi slušené úrovni na hotelu B, stravování bez připomínek. Vzhledem k velkým mrazům nebylo v prostorách bazénu teplo, ale situace se postupně zlepšovala – personál se velmi snažil situaci zlepšit. Nutno dodat, že technické zázemí je v nymburském sportovním centru již za svojí životností a bylo by vhodné je zrekonstruovat (nefunkční klimatizace, topení, atd...).

Po celou dobu plavci pracovali velmi dobře a nebylo nutné řešit nějaké prohřešky týkající se tréninkové morálky či problémy s chováním. Menší kaňkou bylo zakolísání dvou plavců, jež bylo nutné vyloučit (jednoho z nich z VT následujícího). Jsem si ale jist, že dotyční si závažnost svého jednání uvědomili a příště se opět na nějakém VT setkáme.

Do budoucna bych byl rád, kdyby se zlepšila komunikace ze strany plavců s koordinátorem SCM. Zejména pak omluvy nebo potvrzení účasti před VT!

Regenerace:

Zajištěno 3x za pobyt regenerační whirlpool, součástí u všech skupin i půlden volna. Na trénincích byly k dispozici iontové nápoje.

Tréninkové ukazatele:

| | | | |
|----------------------------------|-------------|-----------------------|---------|
| tr. skupina P. Vodáka: | 21,5 h voda | 8,75 h suchá příprava | 64,2 km |
| tr. skupina T. Doubravy: | 21,5 h voda | 8,75 h suchá příprava | 70,3 km |
| tr. skupina R. Havrlanta: | 21 h voda | 6 h suchá příprava | 73,6 km |
| tr. skupina I. Tejnila: | 21 h voda | 6 h suchá příprava | 68,7 km |

testy: (výsledky testů viz příloha)

test 1: 10 x (100 nohy I. max. + 100V) st.5'15 = na průměr

test 2: 5 x 200PZ st.5' = na průměr

test 3: 2 x za trénink (800K + 400K + 200K + 100K) = na součet

intervaly kluci: st. 12' + 6' + 3'

intervaly holky: st. 13' + 6'30 + 3'15

test 4: 5x100 I. max. se st. + 300vyp. = na průměr

Poděkování:

Všem zúčastněným plavcům děkuji za takřka bezproblémové soustředění a moc děkuji trenérům za jejich profesionální práci.



Foto účastníků VT SCM II JM Nymburk

