

HODNOCENÍ AKCE

Akce: VT SCM II Východní Čechy

Termín: 2.7. – 6.7. 2018

Místo: Pardubice

Trenéři: Tomáš Břeň, Ing. Pavel Pokorný, Mgr. Tomáš Roztočil, Lenka Zemanová

Závodníci:

SCM 2. stupně pro sezónu 2017-18 - Východní Čechy

Muži			Ženy				
KLÁSEK	Adam	00	SCPAP	HŮLKOVÁ	Veronika	04	LoTr
KLÁSEK	Jan	02	SCPAP	BLAHOVÁ	Helena	04	SpSHK
BALCAR	Aleš	02	SCPAP	ŠUTRIEPKOVÁ	Eliška	04	LoTr
ČEJKA	Jan	01	SCPAP	BRETOVÁ	Dominika	04	ZéHK
PÁSLER	Jakub	03	LoTr	BRÁDLOVÁ	Dominika	02	LoTr
TEPLÝ	Jan	03	SCPAP	KRAKOVÁ	Lucie	03	LoTr
KRPÁLEK	Libor	02	PKPar	MALÍKOVÁ	Karolína	03	LoTr
UMLAUF	Aleš	01	LoTr	ŠOLÍNOVÁ	Karolína	02	LoTr
KLABAN	Jiří	00	PKHK	LEMFELDOVÁ	Petra	02	DeNá
KLABAN	Matyáš	03	PKHK	ROŽNOVSKÁ	Anežka	02	DeNá
KAUPA	Tomáš	03	ZéHK	ČEJKOVÁ	Tereza	04	SCPAP
				LINHARTOVÁ	Pavčina	02	DeNá
				JIRÁNKOVÁ	Kristýna	02	SCPAP
				TEPLÁ	Karolína	04	SCPAP
				MÍSAŘOVÁ	Markéta	02	SCPAP
				ŠTĚPÁNKOVÁ	Lydie	03	SpSHK
				ŠIMÁNOVÁ	Klára	01	LoTr SCM I

Omluveni: ČERVENĚ označení plavci se z VT omluvili z těchto důvodů:
Ukončení sezony – Čejková, Šolínová
Oddílové či jiné VT nebo jiná repreakce – MEJ - Štěpánková, Čejka,
Příprava v klubu – Klaban, Klaban, Kaupa, Bretová, Mísařová, Teplá
Zdravotní důvody – Umlauf, Rožnovská, Brádlová (přerušila činnost-dlouhodobé zdravotní problémy)

Neomluveni:

Obecné hodnocení: VT se uskutečnilo v Pardubicích, jako závěrečná příprava na vrcholné soutěže dorostu a dospělých. V Pardubicích jsou pro přípravu velmi kvalitní podmínky a trénink lze zabezpečit pro celé SCM najednou. Na toto VT byli pozváni i osobní trenéři závodníků, kteří pozvání využili. Zúčastnění plavci a trenéři byli ubytováni v Penzionu Café City vzdáleném cca 5 minut chůze od bazénu. V restauraci St. Patrik bylo zajištěno velmi kvalitní a chutné stravování (celkově 3x denně + svačiny+ pitný režim). Snídaně formou švédského stolu na penzionu.

Na žádost osobních trenérů byli na místa omluvených přizváni jako sparing adepti plnění limitů (nebo s již splněnými) pro další sezónu Radka Stoklasová, Pavlína Smolíková, Michal Jerman (všichni LoTr), Mikoláš Cogan (DeJič), Tereza Hofmanová (DeNá). Výše zmínění závodníci se účastnili na vlastní nebo oddílové náklady.

Plavci byli rozděleni do pěti skupin podle specializace. Tomuto byl také podřízen tréninkový plán. Cílem tohoto VT byla závěrečná příprava na MČR – trénink závodního tempa, doladění techniky plavání vč. specifických dovedností (obrátky, starty) – zkrátka dle individuálních potřeb. Tréninky ve vodě probíhaly 2x denně po 1,5 hodinách. Suchá příprava probíhala v prostorách bazénu individuálním posilováním s vlastní vahou a posilovacími pomůckami vždy před každým tréninkem. Po tréninku probíhala protahovací cvičení. Další regenerace byla zajištěna ve vířivce dle potřeby. Všichni plavci, kteří se zúčastnili tohoto soustředění, zaslouží pochvalu za zodpovědný přístup k tréninkům i k celému programu soustředění, které se obešlo bez kázeňských prohřešků. Poděkování patří též všem trenérům za aktivní přístup k VT, vedení plaveckého areálu a poskytovatelům ubytování a stravování. S napětím jsme sledovali výsledky z MEJ, kde naše SCM úspěšně reprezentovali Lydie Štěpánková a Jan Čejka.

Zpracoval: Tomáš Břeň – vedoucí trenér SCM II Vč
V Trutnově 6.6.2018