



HODNOCENÍ AKCE

Akce : VT SCM Západní Čechy

Termín : 2. 4. - 8. 4. 2018

Místo : SC Nymburk

Trenéři plavání: Bc. Lukáš Luhový, Bc. Zuzana Panýrková

Kondiční trenér: Bc. Adolf Blecha

Rozdělení družstev:

Družstvo Luhový:

SIPL – Borovanský Robert 01, Tikovský Daniel 01, Kastelic Darek 01, Krček Jakub 02, Polášek Richard 01, Štafurik Filip 02, Cingroš Marek 2003, Trinerová Lucie 01, Zekuciová Izabela 01, Nováková Kristýna 02, Pužmanová Tereza 02, Tondrová Veronika 02, Tužilová Markéta 02

RPI – Čermák Václav 00, Vodičková Michaela 02

Sparing – Štemberová Kristýna 00

Družstvo trenérka Panýrková:

SIPI – Švábková Alena 02, Řezníčková Alena 03, Panýrková Klára 04, Šimová Markéta 04

JiDo – Vítovcová Adéla 04

SnKV – Macháčková Klára, Harmašová Nicole 04, Juštíková Karolína 04

Omluveni:

SIPi – Karnold Adam 01 (studijní důvody), Marek Jakub 02 (příprava na přijímací zkoušky), Marek Matěj 02 (příprava na přijímací zkoušky), Polcarová Tereza (studijní důvody), Šebestová Lucie 01 (soustředění dálkové plavání), Štěrbová Michaela 02 (ukončila plaveckou činnost), Ryšavý Philip 01 (ukončil plaveckou činnost), Kopejtková Štěpánka 02 (ukončila plaveckou činnost)

RPI – Veliký Vladislav 02 (ukončil plaveckou činnost), Heltová Alexandra 03 (příprava na přijímací zkoušky)

TJKt – Novosádová Julie 04 (studijní důvody)

Tréninková omezení:

4. 4. a 7. 4. Štafurik Filip (bolest v lokti) neplaval tři plavecké tréninky

Dřívější odjedy:

5. 4. odpoledne Trinerová Lucie (nemoc)

Obecné hodnocení:

Soustředění SCM Západní Čechy se uskutečnilo v termínu 2. 4. – 8. 4. 2018 ve Sportovním centru Nymburk. Tréninková družstva byla rozdělena do dvou skupin podle věku a výkonnosti, která se střídala v pravidelném režimu.

Cílem tohoto soustředění byl rozvoj anaerobní kapacity plavané převážně hlavním způsobem, prokládané aerobními úseky. Dále byl kladen důraz na správné provedení techniky jednotlivých plaveckých způsobů, obrátek a výjezdů. Součástí soustředění byly tři kontrolní testy (1. 7x200hz Step test, 2. 6x100hzn, 3. 7x100hz Step test). Náplň suché přípravy obsahovala posilovací cvičení s vlastní vahou (intenzivní kruhový trénink), atletickou průpravu, cvičení v posilovně (kruhový silový trénink) a cvičení s důrazem na dynamiku. K regeneraci jsme využili relaxační bazén, saunu a strečinková cvičení. Strava byla jako vždy dostačující a bez problému.

Tréninkové ukazatele:

Tréninková skupina L. Luhový :

Plaveckého tréninku: 1470 minut (celkem 70 000m)

Suché přípravy: 380 minut

Tréninková skupina Z. Panýrková :

Plaveckého tréninku: 1520 minut (celkem 70 000m)

Suchá příprava: 300 minut

Plavecké testy :

1. 7x200 hz Step test á 5'

2. 6x100 hzn á 3'

3. 7x100 hz Step test á 4'

tréninky a výsledky testu k nahlédnutí viz. příloha, www.czechswimming.cz

Poděkování:

Děkuji Zuzaně Panýrkové a kondičnímu trenérovi Adolfu Blechovi za pomoc při zajištění hladkého průběhu soustředění.

Obrovské díky patří taktéž pí Jindře Langové a všem zaměstnancům SC Nymburk. Závěrem přeji Všem zúčastněným úspěšné zvládnutí letní sezóny.

Hodnocení vypracoval:

Bc. Lukáš Luhový

V Plzni, 9. 4. 2018