



ČESKÝ SVAZ PLAVECKÝCH SPORTŮ

Hodnocení VT SCM II Jižní Morava

Termín: 21. – 28. 10. 2018

Místo: Trutnov

Trenéři: Tomáš Doubrava, Roman Havrlant, Petr Vodák

Plavci: nominováno 18 chlapců a 12 dívek, účast 10 chlapců a 10 dívek, 3 sparingpartneři

Družstva:

T. Doubrava (1-2 dráhy)

Gögh Daniel 04 SkpKB
Máša Matěj 04 SkpKB
Hána Karel 03 KomBr
Klok Markijan 03 KomBr
Prokeš Adam 03 PKKBr
Maršík Ondřej 03 – sp. KomBr

R. Havrlant (2 dráhy)

Černá Karolína 03 KomBr
Mikulíková Hedvika 03 KomBr
Fraňková Clem. 05 SkpKB
Marciánová Hana 03 KomBr
Držmíšková Adéla 05 PKZn
Varmužová Lucie 04 FaBr
Juřicová Tereza 04 SkpKB
Fusková Barbora 04 – sp. KomBr

P. Vodák (2 dráhy)

Surová Marika 02 KomBr
Zubalíková Lucie 02 KomBr
Urbanová Tereza 03 KomBr
Peciar Tomáš 02 KomBr
Kučera Milan 03 ASKBI
Peringer Marek 03 KomBr
Hýbl Denis 02 KomBr
Štulík Richard 01 PKZn
Masaryk Tomáš 02 – sp. KomBr

Omluveni:

Tomandl David 01 – PKKBr (studijní důvody); Krejčí Kryštof 01 – KomBr (studijní důvody); Hanák Lukáš 02 – KomBr (zdravotní důvody); Čihák Martin – PKKBr (studijní důvody); Obermannová Julie 05 – PŠRBr (zdravotní důvody); Sedlecká Petra – KomBr (zdravotní důvody); Hlobeň Adam 01 – TJZn (oddílové VT); Svoboda Matyáš 01 – TJZn (oddílové VT); Čajka Filip 04 – TJZn (oddílové VT); Grabovskí Jiří 02 – KomBr (osobní důvody)

Zdravotní omezení během VT: *Marciánová Hana (bolest ucha) – odjezd 23. 10. domů; Držmíšková Adéla (zánět oka) – vynechány 3 tréninky ve vodě; Klok Markijan (bolest v krku) – odjezd 26. 10., (vynecháno 6 tréninků)*

Předčasné odjezdy: *Marciánová H., Klok M. (oba zdravotní důvody)*

Obecné hodnocení:

Po několika letech jsme udělali soustředění v Trutnově. Na podzimní období to byla dle mého názoru dobrá volba. Ubytování a strava bylo zajištěno v hotelu Patria na dobré úrovni, nutno podotknout, že jídlo bylo vynikající a v dostatečném množství. Pronájmy drah v trutnovském bazénu byly zajištěny díky snaze a vstřícnosti pana Břeně v dostatečném rozsahu a tréninky byly díky tomu kvalitní. Plavci se do přípravy pustili s chutí, která jim vydržela až do konce.



ČESKÝ SVAZ PLAVECKÝCH SPORTŮ

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

test 1: 10 x (100 nohy l. 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) intervaly kluci: st. 12' + 6' + 3' intervaly holky: st. 13' + 6'30 + 3'15	= na součet
test 4: 5x100 l. max. se st. + 300vyp.	= na průměr

Výsledky testů jsou ve zvláštní příloze.

Dopolední suchá příprava probíhala na zimním stadionu, kde jsme vždy hodinu bruslili. Bylo to příjemné rozptýlení a dobrá kompenzace vůči tréninkům ve vodě. Odpoledne jsme využívali malý sál na fotbalovém stadionu nebo běhání venku podél řeky Úpy.

Během pobytu jsme museli řešit zdravotní problémy u třech plavců, z nichž dva odjeli předčasně domů, a jedna plavkyně po vyšetření lékařem v místní nemocnici pouze vynechala tři plavecké tréninky a poté VT dokončila v plném rozsahu.

Akce se obešla bez větších kázeňských prohřešků. Řešily se pouze drobné pubertální výstřelky, ale nebylo nutné nikoho poslat předčasně domů. Výbornou tečkou byl výlet v sobotu po ranním tréninku. Vzhledem k okolnostem jsme měli celé dopoledne a vyjeli jsme vlakem do Teplic n. Metují, odkud jsme pokračovali svižnou chůzí přes Teplické skalní město do Adršpašských skal. Placům se výlet líbil, zvláště proto, že většina z nich v této lokalitě nikdy nebyla.

Regenerace:

Na trénincích byl k dispozici iontový nápoj, dle potřeby zajištěna vířivka.

Tréninkové ukazatele:

tr. skupina T. Doubravy:	23 h voda	9,5 h suchá příprava	70,7 km
tr. skupina R. Havrlanta:	23,5 h voda	9,5 h suchá příprava	65,6 km
tr. skupina P. Vodáka:	23 h voda	10 h suchá příprava	73,1 km

Poděkování:

Všem zúčastněným plavcům děkuji za bezproblémové soustředění a moc děkuji trenérům za jejich profesionální práci, personálu hotelu Patria, zaměstnancům bazénu a panu Tomáši Břeňovi i paní Zuzaně Břeňové za bezproblémové zajištění ubytování, stravy a pronájmů.

Foto účastníků VT SCM II JM Trutnov



Vypracoval: Tomáš Doubrava – koordinátor SCM II – Jižní Morava

V Trutnově, dne 28. 10. 2018