

HODNOCENÍ AKCE

Akce: VT SCM II Východní Čechy

Termín: 31.3. – 13.4. 2019

Místo: Trutnov

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

Závodníci:

SCM 2. stupně pro sezónu 2018-19 - Východní Čechy							
Muži				Ženy			
ČEJKA	Jan	01	SCPAP	JIRÁNKOVÁ	Kristýna	02	SCPAP
KLÁSEK	Jan	02	SCPAP	MÍSAŘOVÁ	Markéta	02	SCPAP
KRPÁLEK	Libor	02	PKPar	KRAKOVÁ	Lucie	03	LoTr
KAUPA	Tomáš	03	SpSHK	LAŇKOVÁ	Kateřina	03	SCPAP
PÁSLER	Jakub	03	LoTr	MALÍKOVÁ	Karolína	03	LoTr
DRAHORÁD	Pavel	04	PKPar	ŠTĚPÁNKOVÁ	Lydie	03	SCPAP
GRACÍK	Daniel	04	SpSHK	BLAHOVÁ	Helena	04	SCPAP
HAVLENA	Maxim	04	SCPAP	BRETOVÁ	Dominika	04	ZéHK
CHALUPNÍK	Jiří	04	SCPAP	HŮLKOVÁ	Veronika	04	LoTr
JERMAN	Michal	04	LoTr	TEPLÁ	Karolína	04	SCPAP
MELUZÍN	Josef	04	PKSvi	HÝBLOVÁ	Nela	05	LoČT
BALCAR	Aleš	03	SCPAP	JANDÍKOVÁ	Natálie	05	STLtm
RYZNER	Miroslav	03	PKPar	KOPÁČOVÁ	Marie	05	PKPar
TEPLÝ	Jan	03	SCPAP	RYCHTEROVÁ	Gabriela	05	ZéHK
				TARGOŠOVÁ	Anna-Marie	05	PKPar
				SMOLÍKOVÁ	Pavčina	03	DeJič
				KOTYKOVÁ	Nikola	04	PKPar
				STOKLASOVÁ	Radka	04	LoTr

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

Studijní důvody – Kaupa

Jiné důvody – Mísařová, Jiránková, Štěpánková, Malíková, Kraková, Meluzín, PKPar

Pozdní příjezd – Bretová (úterý odpoledne)

Předčasný odjezd – Bretová, Havlena, Chalupník, Smolíková (pátek večer - závody),

Gracík (čtvrtek ráno – zdravotní důvody)

Neomluveni:

Obecné hodnocení: VT se uskutečnilo v Trutnově, kde jsou pro přípravu velmi kvalitní podmínky a trénink. tentokrát jsme rozdělily SCM na dvě skupiny. Jedním z důvodů byla příprava některých plavců na mezistátní utkání. Druhým důvodem opatření provozovatele, který nám odmítl poskytnout více prostoru. Zúčastnění plavci a trenéři byli ubytováni v krásném prostředí Penzionu Pohoda vzdáleném cca 5 minut chůze. Ve stejné lokalitě bylo zajištěno velmi kvalitní a chutné stravování (3x denně + svačiny + pitný režim) s možnostmi přidavku. Snídaně formou švédského stolu.

Na VT přijely cca dvě třetiny zařazených plavců (20 z 32). Na žádost osobních trenérů byli na místa omluvených přizváni jako sparing adepti plnění limitů pro další sezónu, případně svěřenci trenérů zajišťujících SCM. Jmenovitě: Kateřina

Apltauerová, Matěj Vik, Martin Janoušek (Dejič), Tobias Voříšek, Matyáš Klaban (oba PKHK), Veronika Rálišová (ZéHK), Terezie Bischofová, Nicol Kirschová, Kristýna Voborníková (LoTr). 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 (6x200 KN i 5' a 1500-800-400-200-100 K) jejichž výsledky jsou v přílohách. Tréninky ve vodě probíhaly 2x denně po 2 hodinách (ve středu odpoledne 1,5) + vstupní trénink v neděli (1,5 h). Suchá příprava probíhala v prostorách bazénu posilováním s vlastní vahou a posilovacími pomůckami vždy před každým tréninkem (bohužel ne úplně ideálně). Každá skupina absolvovala dvakrát kruhový trénink pod vedením instruktora ve fitness centru. Některé skupiny a plavci individuálně využívali skvělé podmínky k běhání v přírodě. Po tréninku probíhala kompenzační a protahovací cvičení (opět ne ideálně). Tradiční regenerace ve vířivce nebyla možná z důvodu vířivky mimo provoz. 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. Poděkování patří též trenérům za aktivní přístup k VT. Zúčastnění plavci obdrželi pěkné mikiny s logem SCM a ČSPS.



Zpracoval: Tomáš Břeň – vedoucí trenér SCM II Vč
V Trutnově 13.4.2019