

HODNOCENÍ AKCE

Akce: VT SCM II Východní Čechy

Termín: 9.9. – 15.9. 2018

Místo: Trutnov

Trenéři: Tomáš Břeň, Ing. Pavel Pokorný, Mgr. Martin Kratochvíl, Luděk Vrzal,
Kateřina Jermanová – po odjezdu L. Vrzala do lázní

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	PKPří
PÁSLER	Jakub	03	LoTr	MALÍKOVÁ	Karolína	03	LoTr
DRAHORÁD	Pavel	04	ZéHK	ŠTĚPÁNKOVÁ	Lydie	03	SCPAP
GRACÍK	Daniel	04	SpSHK	BLAHOVÁ	Helena	04	SpSHK
HAVLENA	Maxim	04	SCPAP	BRETOVÁ	Dominika	04	ZéHK
CHALUPNÍK	Jiří	04	SpSHK	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	LoTr
				KOTYKOVÁ	Nikola	04	PKPar
				STOKLASOVÁ	Radka	04	LoTr

Omluveni: ČERVENĚ označení plavci se z VT omluvili z těchto důvodů:
Studijní důvody – Mísařová, Jiránková, Štěpánková
Jiné důvody – Laňková
Pozdní příjezd – Blahová (úterý ráno)
Předčasný odjezd – Blahová (čtvrtek ráno - zdravotní důvody), Krpálek (čtvrtek večer - rodinné důvody), Havlena, Chalupník (pátek odpoledne) MČR v moderním pětiboji

Neomluveni:

Obecné hodnocení: VT se uskutečnilo v Trutnově, kde jsou pro přípravu velmi kvalitní podmínky a trénink lze zabezpečit pro celé SCM najednou. Zúčastnění plavci a trenéři byli ubytováni v hotelu Patria vzdáleném cca 5 minut chůze. Ve stejném zařízení bylo zajištěno též velmi kvalitní a chutné stravování (3x denně + svačiny+ pitný režim) s možnostmi přídatku. Snídaně formou švédského stolu.

Na VT přijeli téměř všichni zařazení plavci (28 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: Dominik Houf,

Matouš Rejman, Kateřina Apltauerová, Kristýna Jurčíková (všichni SCPAP), Mikoláš Cogan, (DeJič), Tobias Voříšek, Matyáš Klaban (oba PKHK). Výše zmínění závodníci se účastnili na vlastní nebo oddílové náklady.

Plavci byli rozděleni do čtyř 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 + vstupní trénink v neděli (1,5 h) a závěrečný trénink v sobotu. 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 v tělocvičně. Některé skupiny a plavci individuálně využívali skvělé podmínky k běhání v přírodě, bohužel i s jedním nepříjemným zraněním. Po tréninku probíhala kompenzační a protahovací cvičení (opět ne ideálně). Další regenerace byla zajištěna ve vířivce dle potřeby. 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.



Zpracoval: Tomáš Břeň – vedoucí trenér SCM II Vč
V Trutnově 17.9.2018