



ČESKÝ SVAZ
PLAVECKÝCH SPORTŮ

HODNOCENÍ AKCE

Akce : VT SCM2 Západní Čechy

Termín : 27. 10. - 2. 11. 2018

Místo : SC Nymburk

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

Kondiční trenér: Bc. Adolf Blecha

Družstvo trenér Luhový:

S IPL – Borovanský Robert 01, Karnold Adam 01, Kastelic Darek 01, Polášek Richard 01, Krček Jakub 02, Marek Jakub 02, Štafurik Filip 02, Cingroš Marek 03, Suda Václav 03, Chocholatý Tomáš 04, Nováková Kristýna 02, Tondrová Veronika 02, Vodičková Michaela 02

Sparing – Zekuciová Izabela 01

Družstvo trenérka Panýrková:

S IPL – Drahoš Jan 04, Hlaváč Jan 04, Pužmanová Tereza 02, Tužilová Markéta 02, Kracíková Adéla 03, Řezníčková Alena 03, Vítovcová Adéla 04

BaSo – Růžička Martin 04

SnKV – Harmašová Nicole 04, Juštíková Karolína 04

Sparing – Švábková Alena 02, Panýrková Klára 04

Omluveni:

SIPI – Šimová Markéta 04 (studijní důvody), Chocholatá Kateřina 05 (nemoc), Vacková Natálie 05 (studijní důvody)

TJKt – Novosádová Julie 04 (studijní důvody)

SnKV – Macháčková Klára 03 (nemoc)

Dřívější odjezdy:

SnKV – Juštíková Karolína 04 (nemoc, odjezd 30.10.)

SIPI – Vítovcová Adéla 04 (nemoc, odjezd 31.10.)

Obecné hodnocení:

Soustředění SCM2 Západní Čechy se uskutečnilo v termínu 27. 10. – 2. 11. 2018 ve Sportovním centru Nymburk. Tréninková družstva byla rozdělena do dvou skupin podle věku a výkonnosti, které 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: 1450 minut (celkem 77 400m)

Suché přípravy: 340 minut

Tréninková skupina Z. Panýrková :

Plaveckého tréninku: 1450 minut (celkem 74 600m)

Suchá příprava: 360 minut

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

Obrovské díky patří taktéž Jindře Langové a všem zaměstnancům SC Nymburk. Závěrem přeji Všem zúčastněným úspěšně zvládnutý finiš plavecké sezóny.

Další soustředění SCM2 Západní Čechy se uskuteční v termínu **17.-23.3.2019** ve SC Nymburk.

Hodnocení vypracoval:

Bc. Lukáš Luhový

V Plzni, 3. 11. 2018

