



ČESKÝ SVAZ PLAVECKÝCH SPORTŮ

Hodnocení VT SCM II Jižní Morava

Termín: 27. 10. – 2. 11. 2019

Místo: Blansko

Trenéři: Tomáš Doubrava, Radek Švaňhal, Petr Vodák

Plavci: nominováno 15 chlapců a 14 dívek, účast 8 chlapců a 11 dívek, 5 sparingpartnerů

Družstva:

T. Doubrava (2 dráhy)

Mašková Radka 06 PKKu
Černá Viktorie 06 OSPHo
Švehlová Anna 06 PKKu
Přichystalová Vanda 06 PKKu
Svobodová Klára 06 PKKBr
Fraňková Clementina 05 SkpKB
Maršíková Ellen 06 – sp. PKKu
Vlasáková Karolína 06 – sp. OSPHo

R. Švaňhal (2 dráhy)

Varmužová Lucie 04 KomBr
Juřicová Tereza 04 KomBr
Obermannová Julie 05 PŠRBr
Švarc Radim 02 ASKBI
Máša Matěj 04 KomBr
Pěršala Rudolf 05 PKKBr
Švestka Jan 05 – sp. PŠRBr

P. Vodák (2 dráhy)

Kučera Milan 03 ASKBI
Peringer Marek 03 KomBr
Masaryk Tomáš 02 KomBr
Černá Karolína 03 KomBr
Kupčová Sabína 03 KomBr
Klok Markijan 03 KomBr
Peringer Marek 03 KomBr
Hána Karel 03 KomBr
Maršík Ondřej 03 – sp. KomBr
Gögh Daniel 04 – sp. KomBr

Omluveni: Mikulíková H. – KomBr (přestup do jiné oblasti); Držmišková A. – PKZn (oddílové VT); Čihák M. 02 – PKKBr (studijní důvody); Peciar T. – KomBr (zdravotní důvody); Hýbl. D. – KomBr (zdravotní důvody); Čajka F. – TJZn (oddílové VT); Buček O. – PŠRBr (dovolená); Číhal V. – PKZn (oddílové VT); Navrkal A. 04 – PKZn (oddílové VT)

Neomluveni: Marciánová H. – KomBr

Zdravotní omezení během VT: Černá K. (bolest v krku) – odjezd 1. 11. domů; Fraňková C. (zánět průdušek) – odjezd 31. 10.; Klok Markijan (bolest v krku) – odjezd 31. 10., Švarc R. (bolest ramene) – omezení tréninků

Předčasné odjezdy: Kupčová S. (zahr. závody) – odjezd 1. 11.; Hána K. (zahr. závody) – odjezd 31. 10.; Masaryk T. (zahr. závody) – odjezd 31. 10.; Obermannová J. (Axis cup) – odjezd 1. 11.; Juřicová T. (Axis cup) – odjezd 1. 11.; Svobodová K. (Axis cup) – odjezd 31. 10.; Máša M. (Axis cup) – odjezd 1. 11.; Pěršala R. (Axis cup) – odjezd 31. 10.



ČESKÝ SVAZ PLAVECKÝCH SPORTŮ

Obecné hodnocení:

Po dvou letech jsme udělali soustředění opět v Blansku, kde je výborná dostupnost sportovišť a ubytování. Pronájem bazénu jsme měli všichni dohromady a v dobrých časech. Ubytování bylo zajištěno na ubytovně hotelového typu přímo vedle plaveckého bazénu na zimním stadionu. Tam probíhalo také stravování, které bylo na standardní úrovni.

Plavci pracovali velmi dobře, ale stále se setkáváme s tím, že pokud se neplave zrovna něco, na co jsou zvyklí, upravují si tempo dle svého uvážení a jsou na sebe málo přísní. Trochu mne mrzí přístup některých, kteří se nezúčastnili – setkal jsem se s omluvou typu „studijní důvody“, byť byly podzimní prázdniny a plavci zameškali pouhé dva dny školy... Opravdu už nevím, kdy soustředění dělat, aby nenarušilo školní docházku. Několik plavců bylo na oddílových VT, což se dá pochopit.

Neodpustím si poznámku k nejstarším plavcům – jejich pubertální výlevy překročily jistou mez, nutno ale dodat, že po pár dnech pochopili důsledky svého chování a vše se velmi zlepšilo.

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

test 1: 10 x (100 nohy I. max. + 100V) st. 5:00	= na průměr
test 2: 5 x 200PZ st. 5:00	= 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 I. 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 workoutové hřiště, atletický ovál nebo halu.

Během pobytu jsme museli řešit zdravotní problémy u několika plavců, z nichž čtyři odjeli předčasně domů.

Akce se obešla bez větších kázeňských prohřešků. Řešily se pouhé drobné pubertální výstřelky, ale nebylo nutné nikoho poslat předčasně domů. Výborným zpestřením byl výlet během volného půldne, kdy se šlo pěšky několik kilometrů z Ostrova u Macochy, přes stejnojmennou propast ke Skalnímu mlýnu.

Regenerace:

Na trénincích byl k dispozici iontový nápoj, každý den zajištěna večer vířivka.

Tréninkové ukazatele:

tr. skupina T. Doubravy:	21 h voda	8 h suchá příprava	62 km
tr. skupina R. Švaňhala:	22,5 h voda	8 h suchá příprava	65,9 km
tr. skupina P. Vodáka:	23 h voda	8 h suchá příprava	69,3 km

Poděkování:

Všem zúčastněným plavcům děkuji za dobré soustředění a moc děkuji trenérům za jejich profesionální práci, personálu a zaměstnancům bazénu Služeb Blansko, s.r.o. za bezproblémové zajištění ubytování, stravy a pronájmů dle našich přání.



ČESKÝ SVAZ PLAVECKÝCH SPORTŮ

Foto účastníků VT SCM II JM Blansko



Vypracoval: Tomáš Doubrava – koordinátor SCM II – Jižní Morava

V Brně, dne 4. 11. 2019