

HODNOCENÍ VT SCM II Jižní Morava

Termín: 3. – 10. 2. 2013

Místo: Trutnov

Trenéři: Roman Havrlant, Tomáš Doubrava

Závodníci: z 22 dívek a 11 chlapců účast: 11 dívek + 6 chlapců
sparingpartneři: účast: 0

Družstvo R. Havrlanta:

*KomBr – A. Dragolovová 97, A. Formánková 97, A. Tlanková 97, A. Kluková 97
O. Šimunek 97, F. Novák 98, P. Kodýtek 98, M. Osina 98, M. Hořava 97
PKKBr – M. Šeda 97*

Družstvo T. Doubravy:

*DeBř – K. Michálková 00 KouHu – Z. Čarnecká 99, R. Podešťová 99
MiBo – A. Husovská 00 KomBr – M. Srncová 00, A. Trčková 00, A. Hrušková 99,*

omluvení:

*KomBr – J. Tobiáš (stud. důvody), M. Štěpánová 97 (stud. důvody), E. Vondráčková 98 (zdrav. důvody),
O. Voleš 97 (zdrav. důvody), D. Špaček 98 (zdrav. důvody)
ASKBI – V. Zamazalová (stud. důvody), P. Pokorná 98 (stud. důvody)
TJZn – J. Březina (stud. důvody), F. Schreiner (stud. důvody), T. Polachová 97 (stud. důvody),
T. Coufalová 00 (stud. důvody), A. Hýblerová 00 (stud. důvody)
FaBr – E. Chrápavá (stud. důvody), B. Elbová (osobní důvody), M. Pospíšil 97 (stud. důvody)
PKKBr – B. Janíčková 00 (stud. důvody)*

částečné zdravotní omezení: M. Šeda (bez bruslení - řešeno alternativním programem)

zdravotní problémy: R. Podešťová – 5. - 8. 2. teploty, nevolnost

předčasné odjezdy: R. Podešťová (8. 2., po obědě ze zdravotních důvodů)
A. Husovská (8. 2., po obědě z rodinných důvodů)

Obecné hodnocení:

Druhé soustředění SCM II Jižní Moravy v sezóně 2012/2013 proběhlo ve velmi kvalitních tréninkových podmínkách, které nám poskytla TJ Lokomotiva Trutnov.

plavecký trénink probíhal v trutnovské pětadvacítce vždy ve dvou skupinách; zahrnoval pro každou skupinu 12 tréninkových jednotek (viz tréninkové plány).

Tréninkový program byl volen na základě věkového rozložení plavců v tréninkových skupinách. Objemově tak byla příprava patřičně diferencovaná. Tréninky byly obecně zaměřeny na rozvoj aerobních schopností a techniku plaveckých způsobů.

Podstatnou část z kvalitních motivů celého soustředění opět tvořily testové baterie: vytrvalostní (K), rychlostně vytrvalostní (PZ), rychlostně vytrvalostní (nohy 1. zp.) a anaerobní (1. zp.). Testů se většina zhostila velmi dobře. (viz příloha testy)

suchá příprava probíhala v dopoledním bloku na zimním stadionu, a odpoledne v tělocvičně

dopolední fáze: průprava bruslení; (zlepšení koordinace, rozvoj pohybových dovedností i obecné kondice)

odpolední fáze: probíhala v tělocvičně (Sokolovna); zaměřená na aerobní cvičení, posilovací cvičení s vlastní vahou, koordinační a reakční cvičení

regenerace: každá tréninková skupina měla možnost 5x za týden navštívit whirlpool; ve středu odpoledne zařazen volný půlden (procházka do města) (viz foto)

ubytování: hotel Patria*** (vysoká úroveň)

stravování: hotel Patria – 5x denně

(po předchozích připomínkách velké zlepšení kvality a množství jídla)

pitný režim: v hotelové restauraci bylo možno využít připravených nápojů během celého dne;

na trénincích byl k dispozici iontový nápoj
energetický nápoj: byl k dispozici po každém tréninku



Tréninkové ukazatele:

tr. skupina R. Havrlanta:	22,5h voda	7,5h suchá příprava	65,7km
tr. skupina T. Doubravy:	21,0h voda	7,5h suchá příprava	53,8km

testy: (výsledky testů viz příloha)

test 1: 10 x (100 nohy I.zp. 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) = na součet
int. st. 13' + 6'30 + 3'15

test 4*: 5 x 100 I.zp.max se startem (+ 300V) = na průměr

*jen tréninková skupina Romana Havrlanta

Hodnocení přístupu plavců a práce trenérů:

Všichni plavci se velmi snažili a odvedli na VT pořádný kus práce.

Nebylo nutno řešit žádné kázeňské prohřešky. Pouze jsme upozorňovali na nedostatečné využití volného času k odpočinku (většina se během dne ani 5 minut neobešla bez mobilu či počítače).

Během celého soustředění panovala pohodová atmosféra, i když se plavci jeví stále více unaveně.

Zdravotní problémy se objevily pouze u R. Podešťové, u které příznaky nemoci neodezdnuly ani po 3 dnech klidu, proto po domluvě s rodiči odcestovala domů.

Velký dík patří opět kolegovi Tomáši Doubravovi za výbornou spolupráci.

Škoda velkého množství omluv, ale o to více prostoru na trénink měli všichni přítomní.

Zúčastnění plavci obdrželi triko SCM, které zajistil vedoucí koordinátor z prostředků ČSPS.

Hodnocení plavců:

F. Novák a spol: „Jarní soustředění SCM se mi velmi líbilo, a to nemluvím pouze za sebe. Byli jsme zde výborný kolektiv včetně trenérů. Strava, oproti podzimu, byla výborná, ubytování jako vždy perfektní. Dalším pozitivem bylo, že se oproti podzimu podařilo posunout tréninky z večerních hodin do odpoledních. Trenérům se podařilo obstarat iontový i sacharidový nápoj. Všichni jsme byli stále nervózní ze všech testů, ale nakonec jsme se s tím poprali, myslím, velmi dobře. Až na pár drobností hodnotím soustředění velmi kladně.“

Dovětek:

Obrovský dík za vstřícnost vůči veškerým požadavkům patří Tomáši Břeňovi a personálu plaveckého bazénu v Trutnově, Radkovi Horákovi za zabezpečení bruslení na zimním stadionu, Zuzaně Břeňové a personálu hotelu Patria za vynikající ubytovací a stravovací podmínky.

I když plavci projeví (z důvodu dlouhodobého stereotypu) zájem o změnu lokality VT, těžko si dovedu představit, že by v rámci stanoveného rozpočtu bylo možno v zemích českých najít srovnatelné podmínky, jaké nám jsou schopni a ochotni nabídnout v Trutnově.

Hodnocení vypracoval: Mgr. Roman Havrlant – vedoucí koordinátor SCM II Jižní Morava
V Trutnově, 10. 2. 2013

Foto:

