

HODNOCENÍ VT SCM II Jižní Morava

Termín: 5. – 12. 10. 2013

Místo: Trutnov

Trenéři: Mgr. Roman Havrlant, Tomáš Doubrava, Jiří Vlček

Závodníci: z 26 dívek a 14 chlapců účast: 20 dívek + 10 chlapců
sparingpartneři: účast: 0 dívek + 1 chlapec (Banský - KomBr)

omluveni:

ASKBl: M. Vencel (stud. důvody)

MiBo: A. Husovská (zdrav. důvody)

PKKBr: M. Kyselová (stud. důvody), P. Pokorná (stud. důvody),

TJZn: J. Březina (stud. důvody)

FaBr: F. Chrápavý (stud. důvody), M. Pospíšil (stud. důvody), E. Chrápavá (stud. důvody),

B. Elbová (zdravotní důvody), K. Barešová (stud. důvody)

Družstvo J. Vlčka:

TJZn: M. Navrkal 99

KomBr: O. Šimunek 97, M. Hořava 97, M. Karpíšek 99, D. Špaček 98, P. Kodýtek 98, M. Osina 98, F. Novák 98,

P. Klok 99, J. Klimeš 98

Družstvo R. Havrlanta:

PKKBr: B. Janíčková 00

FaBr: R. Podešťová 99

KPSVy: K. Kalášková 99*

TJZn: L. Dvořáková 99, T. Coufalová 00, A. Hýblerová 00,

KomBr: F. Banský 98 (sparing), K. Bolfová 98, D. Dolníčková 98, Z. Čarnecká 99, A. Hrušková 99, B. Rašticová 99

*povolené přestupy z jiných oblastí SCM II

Družstvo T. Doubravy:

DeBř: K. Michálková 00, D. Piškulová 01

TJZn: K. Caesarová 00,

KomBr: A. Indrová 00, L. Purčová 00, M. Srnčová 00, V. Vráblíková 00, A. Trčková 00, V. Popelková 01

předčasné odjezdy: P. Klok – odjezd 8. 10. (naražené zápěstí; ošetřen v nemocnici)

zdravotní problémy: O. Šimunek – kašel (omezení 4 tréninky)

částečné zdravotní omezení: B. Janíčková, D. Dolníčková (snížení tréninkového objemu; plavání nohama)

Obecné hodnocení:

Trutnovští činovníci nám opět vytvořili pro podzimní soustředění SCM II Jižní Moravy sezóny 2013/2014 výborné tréninkové podmínky. VT předcházela i účast většiny nominovaných závodníků na závodech VC Trutnova, kterých se všichni shostili velmi dobře.

plavecký trénink: rozdělen do 3 skupin (viz výše) probíhal v trutnovské pětadvacítce vždy ve dvou blocích; na tréninky jsme měly vyhrazeny vždy 2-3 dráhy pro každou tréninkovou skupinu. Tréninkový plán zahrnoval pro každou skupinu 11 tréninkových jednotek.

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 tradičně tvořily tři (resp. 4) testové baterie: vytrvalostní (K), rychlostně vytrvalostní (PZ), rychlostně vytrvalostní (nohy 1. zp.) u skupiny J. Vlčka navíc test I.zp. K testům všichni přistoupili velmi zodpovědně. (výsledky testů viz příloha)



Suchá příprava: probíhala v dopoledním bloku na zimním stadionu, a odpoledne v tělocvičně nebo venku

dopolední fáze: průprava bruslení zařazena po předchozích velmi dobrých zkušenostech s touto zajímavou tréninkovou alternativou (zlepšení koordinace, rozvoj pohybových dovedností i obecné kondice)

odpolední fáze: probíhala dle možností pronájmů buď v tělocvičně (Na Nivách) nebo na atletickém stadioně. Zaměření odpolední SP bylo na pestré aktivity - herní přípravu (volejbal), atletická cvičení, posilovací cvičení s vlastní vahou, koordinační a reakční cvičení s balony a medicínabaly. V polovině týdne byl zařazen 1 volný půlden vyplněn 120 minutovou společnou vycházkou.

regenerace: dle časových možností whirlpool (každá skupina asi 3x za týden po 5-7 minutách); ve středu před večerí byla pro zájemce zařízena sauna (využilo 9 chlapců a 9 dívek)

ubytování: hotel Patria*** (výborná kvalita za příznivou cenu)

stravování: 5x denně v hotelu Patria; strava byla pro většinu kvantitativně dostačující, chutná a velmi pestrá, čehož ale málokdo dokázal využít; velkou rezervu mají plavci ve snídaních – v drtivé většině se uchylují k nevhodným potravinám - pouze bílé pečivo, sladké pokrmy, párky apod.; (vhodné věci jako tvaroh, bílý jogurt, med, tmavé pečivo, vločky, zelenina, šunka, které byly nabízeny, zůstávají bez povšimnutí.)

pitný režim: v jídelně bylo možno využít připravených nápojů během celého dne; na trénincích byl k dispozici iontový nápoj

Tréninkové ukazatele:

tr. skupina J. Vlčka:	22,0h voda	8h suchá příprava	63,4km
tr. skupina R. Havrlanta:	22,0h voda	6h suchá příprava	60,7km
tr. skupina T. Doubravy:	21,0h voda	7h suchá příprava	56,0km

testy: (výsledky testů viz příloha)

test 1: 10 x (100 nohy I.zp. max + 100V) st.5'15

= na průměr (všichni)

test 2: 5 x 200PZ st.5'

= na průměr (všichni)

test 3: 2 x za trénink (800K + 400K + 200K + 100K)
int. st. kluci (dívký) 12' (13') + 6' (6'30) + 3' (3'15)

= na součet (pouze Vlček, Havrlant)

test 4: 5 x 100 I.zp se startem st.5'

= na průměr (pouze Vlček)

Hodnocení přístupu plavců:

Lze konstatovat, že přístup všech plavců k tréninkovým povinnostem byl velmi dobrý. Všichni se snažili plnit tréninkové nároky a reagovat na připomínky k plavecké technice i při ostatních tréninkových aktivitách.

Během týdne si plavci soustředění pochvalovali. Panovala příjemná uvolněná nálada.

Nebylo nutno řešit vážnější kázeňské prohřešky, či prohřešky proti životosprávě.

V úterý došlo k úrazu P. Kloka při bruslení (naražené zápěstí) – trenér Doubrava zajistil nemocniční ošetření.

Přestože se u několika plavců objevily zdravotní problémy, nebylo nutno je řešit předčasným odjezdem, pouze korekcí tréninkového režimu, a podáním běžných medikamentů. U všech těchto případů se stav normalizoval.

Záležitost, kterou u plavců nemohu přejít, jsou už výše zmíněné snídaně a nevhodná forma „odpočinku“. Přes den pravda nebylo příliš na odpočinek čas, ale i to málo trávila většina u počítačových aktivit v pokřivených polohách. Přes několikrát nabádání, nebyla jakákoli vůle ke změně. Na konci týdne byla u některých znát až nepřiměřená únava vzhledem k náročnosti tréninkového programu a neobvyklé bolesti některých tělesných partií.

Hodnocení plavců:

D. Dolníčková K.Bolfová,B.Rašticová,T.Coufalová: „Tohle soustředění bychom hodnotily kladně, tréninky ve vodě se daly zvládnout a testy jsme (většina) úspěšně dokončily. Jídlo bylo chutné (nelíbilo se nám rybí filé a vepřová roláda). Bruslení na ledě bylo zábavné (pořídily jsme spoustu krásných fotek). Suchá příprava byla s námi pro trenéry asi dosti psychicky náročná, ale jsme jim vděčny za jejich trpělivost a pečlivost jejich práce.“

F. Banský: „Soustředění bylo fajn. Tréninky pro mě byly těžké a testy hodně náročné. Měl jsem toho plné zuby. Odpolední tréninky začínaly většinou dost brzo. Jídla mohlo být trochu víc. Při bruslení jsem se trápil, ale udělal jsem pokroky.“

Resume:

Soustředění bylo z mého pohledu výborné po všech stránkách, za což patří velký dík všem, kteří se podíleli na jeho zabezpečení: T. Břeň, T. Škachová – tréninkové pronájmy, Z. Břeňová a personál hotelu Patria – ubytování a strava. Dík patří také p.Tippmannovi za zprostředkování veškerých náležitostí ČSPS.

Obrovský dík patří trenérům Jirkovi Vlčkovi i Tomášovi Doubravovi za výbornou spolupráci.

Všichni plavci i trenéři obdrželi trička SCM.

Hodnocení vypracoval: Roman Havrlant

V Trutnově, 12. 10. 2013

Foto:

