



HODNOCENÍ VT SCM II Jižní Morava

Termín: 9. – 15. 3. 2014
Místo: Ústí nad Orlicí
Trenéři: Roman Havrlant, Petr Vodák, kondiční trenér a fyzioterapeut Jana Panajotovová
Závodníci: z 26 dívek a 14 chlapců účast: 14 dívek + 7 chlapců

omluvení:

ASKBl: M. Vencel, P. Pokorná (oba studijní důvody)

KomBr: P. Klok, J. Klimeš, K. Bolfová, A. Hrušková, B. Rašticová (všichni studijní důvody)

TJZn: J. Březina, M. Navrkal, L. Dvořáková 99, T. Coufalová 00, A. Hýblerová 00, K. Caesarová 00 (všichni klubové důvody)

FaBr: F. Chrápavý, M. Pospíšil, E. Chrápavá, B. Elbová, K. Barešová, R. Podešťová 99 (všichni klubové důvody)

Družstvo P. Vodáka:

KomBr: O. Šimunek 97, M. Hořava 97, M. Karpíšek 99, D. Špaček 98, P. Kodýtek 98, M. Osina 98, F. Novák 98, K. Kalášková 99, D. Dolníčková 98, Z. Čarnecká 99

PKKBr: B. Janíčková 00

Družstvo R. Havrlanta:

PKKBr: M. Kyselová 99

MiBo: A. Husovská 00

DeBř: K. Michálková 00, D. Piškulová 01

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

zdravotní problémy:

M. Srncová – bolesti ucha (odplavány pouze 4 tréninky)

V. Popelková – žaludeční nevolnost (vynechány 2 tréninky)

K. Michálková – žaludeční nevolnost (vynechány 2 tréninky)

předčasné odjezdy:

plánované:

D. Dolníčková, M. Osina – odjezd 13. 3. (MZ Bad Bergzabern)

L. Purčová, A. Indrová, A. Trčková, B. Janíčková, B. Kyselová – odjezd 14. 3. (Karvinský motýlkářský trojboj)

A. Husovská – odjezd 14. 3. (VC Hodonína)

neplánované:

P. Kodýtek, M. Karpíšek, M. Hořava, O. Šimunek, F. Novák – všichni odjezd 13. 3. (opakovaná nedochvilnost a nedodržování pokynů trenérů)

Obecné hodnocení:

Další jarní soustředění SCM Jižní Moravy proběhlo premiérově v Ústí nad Orlicí. Manažer sportovních zařízení města p. Chudý nám zařídil pro tento typ přípravy výborné podmínky. Centrem VT se stal Sporthotel, ve kterém jsme měli zajištěny ubytování a stravu. V těsné blízkosti hotelu jsme využívali multifunkční sportovní areál zahrnující fotbalové hřiště s umělou trávou, atletický tartanový ovál uprostřed s travnatým povrchem, (dále pak letní akvapark, zimní stadion, tenisovou halu a jiné sportovní zázemí). Prostorná, slušně vybavená posilovna přímo v hotelu nám poskytla zázemí k relaxačním technikám. Krytý bazén bohužel není součástí tohoto komplexu. Je vzdálen od hotelu cca 12 minut chůzí. V dosahu do 15 minut od hotelu jsou i dvě tělocvičny, které jsme ale z důvodu krásného slunečného počasí po celou dobu VT nemuseli navštívit.

plavecký trénink probíhal v pětidráhové pětadvacítce, specifické slanou vodou; každý den nám byl vyhrazen celý bazén v rozsahu 90 minut ráno a 120 minut odpoledne; celkově program čítal 12 tréninkových jednotek (viz tréninkové plány).

Tréninky zahrnovaly již osvědčené testové baterie (viz příloha testy) a jinak byly přizpůsobeny věkovému rozložení plavců ve dvou tréninkových skupinách. Příprava byla objemově diferencovaná. Tréninky byly obecně zaměřeny na rozvoj aerobních schopností a techniku plaveckých způsobů.

suchá příprava probíhala v dopoledním bloku buďto na fotbalovém nebo na atletickém hřišti; zahrnovala rozvoj obecné kondice – běh; průpravná atletická cvičení; koordinační a dovednostní cvičení, míčové hry; součástí SP byl i každodenní ranní výklus z hotelu na bazén

regenerace: po trénincích byla možnost využít whirlpool; aktivní regenerace byla zajištěna každodenním 30 – 60 minutovým strečinkem; volnějším dnem byla středa, kdy byl v rámci suché přípravy realizován pěší 150 minutový výlet; na trénincích byl k dispozici iontový nápoj

ubytování a stravování: Sporthotel Tichá Orlice – vše velmi kvalitní za příznivou cenu

Tréninkové ukazatele:

tr. skupina P. Vodáka:	21,5h voda	8,5h suchá příprava	63,6km
tr. skupina R. Havrlanta:	21,5h voda	8,5h suchá příprava	55,8km

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

intervaly kluci: st. 12' + 6' + 3'

intervaly holky: st. 13' + 6'30 + 3'15

Hodnocení přístupu plavců a práce trenérů:

Parádní soustředění se bohužel neobešlo bez dílčích kázeňských prohřešků, které byly po opakovaných upozorněních řešeny ukončením VT 5 chlapců. Jinak během soustředění panovala příjemná atmosféra, i když se plavci jeví stále více unavení. Nevyskytly se vážnější zdravotní problémy, pouze se jedné plavkyni ozval nedoladěný zánět ucha a u dvou se projeví krátkodobě žaludeční problémy.

Velký dík patří trenérům Petru Vodákovi a Janě Panajotovové za aktivní a kreativní spolupráci. Škoda velkého množství omluv z tohoto VT, ale o to více prostoru na trénink měli všichni přítomní.

Hodnocení plavců:

Z. Čarnecká a spol.: „*Toto soustředění SCM proběhlo v pěkném prostředí sportovního komplexu. Na bazén se sice muselo docházet asi 10 minut (teda ráno vlastně běžet ☺), ale to ani tak nevadilo. Ubytování bylo moc pěkné a strava na dobré úrovni. Minusem na plaveckém bazénu byla absence vlaječek pro znak a ze začátku jsme si také museli zvyknout na slanou vodu. Pozitivně bych hodnotila pestrou suchou přípravu, především pak protahovací cvičení s paní trenérkou Janou.*“

D. Špaček: „*Soustředění se povedlo, byla tu příjemná atmosféra, krásné prostředí sporthotelu, bazénu i sportoviště na suchou přípravu. Hodně taky asi udělalo i slunečné počasí během celého pobytu. Ve vodě se makalo jako vždycky a na suchu byla sranda. Klidně bych sem jel znovu.*“

Dovětek:

V Ústí nad Orlicí jsme našli zajímavé podmínky pro realizaci plaveckého soustředění tohoto typu, které bych zájemcům mohl jen doporučit. Prostor 5 dráhové pětadvacítky je dimenzován maximálně tak na 30 plavců. Jednak jsou hodně úzké dráhy a za další není možno požadovat větší objem pronájmů, než jsme měli možnost využívat, a to vždy na úkor veřejného plavání (ráno 6-8, odpoledne variabilně mezi 15. a 19. hodinou). Nutno VT objednat z těchto důvodů hodně dopředu. Ubytování ve Sporthotelu je velmi komfortní – prostorné 2 – 3 lůžkové pokoje, prakticky přizpůsobené potřebám sportovců; stravu lze v rámci cenových balíčků zajistit různým potřebám. V našem případě byla strava dostačující a s plnou penzí jsme se vešli do 550Kč/osobu/den vč. odpolední svačiny, přičemž v ceně je hotelová posilovna, zařízení pro videorozbory a v případě objednání bazénu jsou v ceně i ostatní velmi kvalitní sportoviště. Lokalitu doporučuji i na kondiční, turistické nebo cyklistické soustředění v letních měsících (opět ale upozorňuji na nutnost včasné rezervace).

Obrovský dík za vstřícnost vůči veškerým požadavkům pro zdárnou realizaci VT patří panu Chudému – manažerovi sportovních zařízení, dále děkuji personálu plaveckého bazénu v Ústí nad Orlicí za vstřícnou komunikaci a bezproblémový pobyt v bazénu.

Hodnocení vypracoval: Mgr. Roman Havrlant – vedoucí koordinátor SCM II Jižní Morava
V Ústí nad Orlicí, 15. 3. 2014

Foto:



ČESKÝ SVAZ PLAVECKÝCH SPORTŮ

