



Hodnocení VT SCM II Jižní Morava

Termín: 12. – 18. 2. 2017

Místo: Nymburk

Trenéři: Tomáš Doubrava, Roman Havrlant, Petr Vodák, Ivo Tejnil

Plavci: nominováno 23 chlapců a 22 dívek, účast 12 chlapců a 17 dívek + 3 sparingpartneři

Družstva:

R. Havrlant(2 dráhy)

<i>Michálková Kateřina 00</i>	<i>KomBr</i>
<i>Pavličková Anna 01</i>	<i>KomBr</i>
<i>Štichauerová Eliška 01</i>	<i>LoČT</i>
<i>Piškulová Denisa 01</i>	<i>DeBř</i>
<i>Zubalíková Lucie 02</i>	<i>KomBr</i>
<i>Surová Marika 02</i>	<i>PŠRBr</i>
<i>Marciánová Hana 03</i>	<i>KomBr</i>
<i>Holešovská Marie-Magdalena 03</i>	<i>PKKBr</i>
<i>Coufalová Tereza 00</i>	<i>PKKBr</i>

P. Vodák (2 dráhy)

<i>Klok Pavel 99</i>	<i>KomBr</i>
<i>Kučera Štěpán 99</i>	<i>KomBr</i>
<i>Navrkal Miroslav 99</i>	<i>TJZn</i>
<i>Odstrčil Filip 99</i>	<i>PKKBr</i>
<i>Vráblíková Veronika 00</i>	<i>KomBr</i>
<i>Podešť Michal 01</i>	<i>FaBr</i>
<i>Hanák Lukáš 02</i>	<i>KomBr</i>
<i>Široký Václav 00</i>	<i>KomBr</i>
<i>Peciar Tomáš 02 (sparing)</i>	<i>KomBr</i>

I. Tejnil (2 dráhy)

<i>Hrušková Kristýna 03</i>	<i>KomBr</i>
<i>Černá Karolína 03</i>	<i>FaBr</i>
<i>Sedlecká Petra 03</i>	<i>KomBr</i>
<i>Páleníková Martina 03</i>	<i>PKKBr</i>
<i>Mikulíková Hedvika 03</i>	<i>KomBr</i>
<i>Sedláčková Aneta 02</i>	<i>KomBr</i>
<i>Popelková Veronika 01</i>	<i>KomBr</i>
<i>Slatinská Barbora 03 (sparing)</i>	<i>PKKBr</i>

T. Doubrava (2 dráhy)

<i>Svoboda Matyáš 01</i>	<i>TJZn</i>
<i>Masaryk Tomáš 02</i>	<i>KomBr</i>
<i>Vašata Michal 02</i>	<i>PKKBr</i>
<i>Grabovski Jiří 02</i>	<i>KomBr</i>
<i>Hýbl Denis 02</i>	<i>KomBr</i>
<i>Březina Tomáš 01 (sparing)</i>	<i>KomBr</i>

Omluveni:

Janíčková Barbora 00 – PKKBr (studijní důvody); Caesarová Karolína 00 – TJZn (studijní důvody); Hýblerová Adéla 00 - TJZn (studijní důvody); Martinková Miroslava 01 – KomBr (ukončila plaveckou činnost); Navrkal Dominik 02 – TJZn (ukončil plaveckou činnost); Hlobeň Adam 01 – TJZn (studijní důvody); Štulík Richard 01 – TJZn (zdravotní důvody); Řezáč Patrik 02 – KomBr (zdravotní důvody); Krejčí Kryštof 01 – KomBr (studijní důvody); Švehla František 00 – PKKBr (zdravotní důvody); Chrápavý Filip 99 – FaBr (bez vysvětlení)



Pozdní příjezdy:

Michálková K. – příjezd až během odpoledne na plavecký trénink, vynechán 1 trénink na suchu; Grabovski J. – doléčení nemoci, příjezd 12. 2. večer, vynechán 1 tr. ve vodě a 1 tr. na suchu

Předčasné odjezdy:

žádné

Zdravotní omezení během VT:

Michálková K. (nevolnost) – vynechány 2 pl. tréninky a 1 suchý tr.; Hrušková K. (zánět v uchu) – 5 plaveckých tréninků nahrazeno suchou přípravou; Podešť M. (viróza) – vynechány 4 tréninky ve vodě a 3 na suchu; Masaryk T. (nevolnost) – vynechán 1 pl. trénink; Široký V. (viróza) – vynechány 3 tréninky ve vodě a 1 na suchu; Marciánová H. (celková slabost) – vynechán 1 pl. trénink, Vašata M. (problémy s ramenem) – omezeny 2 pl. tréninky.

Obecné hodnocení:

Již poněkolkáté byl výběr plavců SCM JM na VT ve sportovním centru ČUS v Nymburku. Kombinace podzimního SCM v Blansku a jarního v SC Nymburk se osvědčila jako jedna z nejlepších. Podmínky, které SC Nymburk nabízí, jsou téměř bezkonkurenční pro potřeby této akce. Obrovskou výhodou je samozřejmě výborné ubytování a dostatek dobrého jídla, ale také bezesporu blízkost bazénu a tělocvičen. Nutno také zmínit, že veškerý personál je zde vždy velmi ochotný a dá se na všem domluvit. Když jsem se ptal plavců, kam by chtěli dále jezdit, drtivá většina byla pro Nymburk a podzimní Blansko.

Bohužel se ne všichni, kteří jsou zařazení do výběru, tohoto soustředění zúčastnili, což je samozřejmě velká škoda. Avšak ti, kteří přijeli, zaslouží velkou pochvalu za příkladnou a svědomitou práci. Program byl vcelku náročný, denně 2x 2 hodiny plavecká příprava, zaměřená především na vytrvalost a techniku. Tato příprava byla doplněna 2x 1 hodinu denně suchými tréninkovými jednotkami v tělocvičně. Plavci dělali pestrou paletu cvičení a her, což se většině líbilo.

Chování a docházka na sportoviště byly v naprostém pořádku a obecně není co vytknout. Dalo by se říci, že celkově tato akce proběhla, jako podle učebnice.

Regenerace:

Zajištěno 6x za pobyt regenerační whirlpool + libovolná možnost návštěvy sauny, součástí u všech skupin i půlden volna. Na trénincích byly k dispozici iontové nápoje.

Tréninkové ukazatele:

tr. skupina P. Vodáka:	21,5 h voda	9,5 h suchá příprava	70,2 km
tr. skupina T: Doubravy	21,5 h voda	9,5 h suchá příprava	67,8 km
tr. skupina R. Havlanta:	21,5 h voda	9 h suchá příprava	68,8 km
tr. skupina I. Tejnila:	21,5 h voda	10 h suchá příprava	60 km

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	



Poděkování:

Všem plavcům děkuji za opravdu bezproblémové soustředění a moc děkuji trenérům za jejich profesionální práci.

Vypracoval: Tomáš Doubrava – koordinátor SCM II – Jižní Morava

V Brně, dne 18. 2. 2017

Foto účastníků VT SCM II JM Nymburk:

