



HODNOCENÍ AKCE

Akce : VT SCM Západní Čechy

Termín : 23. 10. - 29. 10. 2017

Místo : SC Nymburk

Trenéři plavání: Bc. Lukáš Luhový, Bc. Zuzana Panýrková, Martina Tréšková

Kondiční trenér: Bc. Adolf Blecha

Rozdělení družstev:

Družstvo Luhový, Panýrková:

SIPL – Borovanský Robert 01, Tikovský Daniel 01, Kastelic Darek 01, Krček Jakub 02, Polášek Richard 01, Štafurik Filip 02, Polcarová Tereza 01, Trinerová Lucie 01, Šebestová Lucie 01, Zekuciová Izabela 01, Nováková Kristýna 02, Pužmanová Tereza 02, Tondrová Veronika 02, Tužilová Markéta 02

RPI – Čermák Václav 00, Vodičková Michaela 02

Sparing – Šperl Michael 99, Štemberová Kristýna 00

Družstvo trenérka Tréšková, Panýrková:

SIPI – Karnold Adam 01, Marek Matěj 02, Marek Jakub 02, Cingroš Marek 03, Švábková Alena 02, Řezníčková Alena 03, Panýrková Klára 04, Šimová Markéta 04

JiDo – Vítovcová Adéla 04

RPI – Heltová Alexandra 03

SnKV – Harnašová Nicole 04, Juštíková Karolína 04

TJKt – Novosadová Julie 04

Sparing – Suda Václav 03

Omluveni:

SIPI – Štěrbová Michaela 02 (soustředění moderní pětiboj), Ryšavý Philip 01 (soustředění triatlon), Kopejtková Štěpánka 02 (ukončila sportovní činnost)

RPI – Veliký Vladislav 02 (studijní důvody)

SnKV – Macháčková Klára 03 (studijní důvody)

Dřívější odjezdy:

26. 10. večer Trinerová Lucie (nemoc)

Obecné hodnocení:

Soustředění SCM Západní Čechy se uskutečnilo v termínu 23. 10. – 29. 10. 2017 ve Sportovním centru Nymburk. Tréninková družstva byla rozdělena do čtyř skupin podle výkonnosti a věku, které se střídala v pravidelném režimu.

Cílem tohoto soustředění byl rozvoj anaerobní kapacity plavané převážně hlavním způsobem, prokládané aerobními úseky. Dále byl kladen důraz na správné provedení techniky jednotlivých plaveckých způsobů. Součástí soustředění byly tři kontrolní testy (1. 5x400k/6x400k, 2. 6x100hzn, 3. 7x200hz Step test). Náplň suché přípravy obsahovala posilovací cvičení s vlastní vahou (intenzivní kruhový trénink), atletickou průpravu, cvičení v posilovně (kruhový silový trénink) a cvičení s důrazem na dynamiku. K regeneraci jsme využili relaxační bazén, saunu a strečinková cvičení. Strava byla dostačující a bez problému.

Tréninkové ukazatele:

Tréninková skupina L. Luhový, Z. Panýrková :

Plaveckého tréninku: minut (celkem 77 000m)

Suché přípravy: minut 310

Tréninková skupina Z. Panýrková :

Plaveckého tréninku: minut (celkem 77 000m)

Suchá příprava: minut 280

Tréninková skupina M. Tréšková :

Plaveckého tréninku: minut (celkem 68 400m)

Suchá příprava: minut 280

Plavecké testy :

1. 5x400 k á 6'30'/6x400 k á 6'

2. 6x100 hzn á 3'

3. 7x200 hz Step test á 5'

tréninky a výsledky testu k nahlédnutí viz. příloha, www.czechswimming.cz

Poděkování:

Děkuji Zuzaně Panýrkové, Martině Tréškové a kondičnímu trenérovi Adolfu Blechovi za pomoc při zajištění hladkého průběhu soustředění.

Obrovské díky patří taktéž všem zaměstnancům SC Nymburk. Závěrem přeji Všem zúčastněným úspěšné zvládnutí závěru zimní sezóny.

Hodnocení vypracoval:

Bc. Lukáš Luhový

V Plzni, 30. 10. 2017