

HODNOCENÍ VT SCM II Jižní Morava

Termín: 28. 2. – 7. 3. 2015

Místo: Nymburk

Trenéři: Roman Havrlant, Petr Cvrček, David Křivan, Tomáš Doubrava

Závodníci: z nominovaných 26 dívek a 19 chlapců účast: 20 dívek + 15 chlapců + 1 sparing



omluveni:

KomBr: J. Klimeš, An. Hrušková (oba zdravotní důvody), O. Voleš (zranění), E, Vaverková (rodinné důvody)

TJZn: L. Dvořáková (rodinné důvody), J. Fuxa (zdravotní důvody)

FaBr: F. Chrápavý, E. Chrápavá (tréninkové důvody), K. Barešová (studijní důvody)

MiBo: A. Husovská (zdravotní důvody)

Družstvo R. Havrlanta (2 dráhy):

KomBr: M. Hořava 97, D. Špaček 98, M. Osina 98, J. Prokop 98, P. Kodýtek 98, O. Šimunek 97, F. Novák 98,
M. Karpíšek 97 **PKKBr:** M. Šeda 97

Družstvo D. Křivana (2 dráhy):

TJZn: J. Březina 97, M. Navrkal 99, J. Dolníček 00, M. Svoboda 00

KomBr: M. Martinková 00, M. Mikysková 99

TJZn: T. Coufalová 00, A. Hýblerová 00 **PKKBr:** B. Janičková 00

Družstvo P. Cvrčka (2 dráhy):

KomBr: K. Kalášková 99, Z. Čarnecká 99, B. Rašticová 99, V. Vráblíková 00, R. Kučera 00, V. Široký 00

DeBř: K. Michálková 00 **TJZn:** K. Caesarová 00 **OSPHo:** T. Kasík 00 (sparing)

Družstvo T. Doubravy (2 dráhy):

KomBr: Indrová 00, V. Popelková 01, A. Pavlíčková 01, M. Srmcová 00, Al. Hrušková 00, A. Sedláčková 02

DeBř: D. Piškulová 01 **OSPHo:** L. Zubalíková 02 **TJZn:** G. Jordánová 01

pozdní příjezdy:

ohlášené: 28.2. (večer) M. Šeda (lázně), M. Srmcová (hory)

1.3. V. Široký (VT triatlon), D. Piškulová (VC Opavy)

zdravotní problémy: částeční omezení: K. Caesarová J. Prokop, F. Novák, P. Kodýtek
nemoci a zranění: T. Kasík, M. Srmcová, D. Piškulová



předčasné odjezdy:

plánované: M. Hořava 97, D. Špaček 98, M. Osina 98, J. Prokop 98, P. Kodýtek 98, O. Šimunek 97, F. Novák 98, M. Karpíšek 97, M. Martinková 00, M. Mikysková 99, K. Kalášková 99, Z. Čarnecká 99, B. Rašticová 99, V. Vráblíková 00, Indrová 00, V. Popelková 01, M. Srncová 00 – všichni 6.3. po odpoledním tréninku (semifinále ligy)

neplánované: D. Piškulová – 2. 3. večer (nemoc), T. Kasík – 2.3. večer (zranění)

Obecné hodnocení:

Pro jarní VT jsme měli v Nymburce velmi dobré podmínky.

Příjemnou novinkou byla opravená ubytovací část hotelu B, která poskytuje modernější vybavení a větší komfort pro odpočinek. Personál SC nám ochotně zajistil veškerá sportoviště pro trénink a potřebné pomůcky.

Podmínkám pro tento typ soustředění ani jeho samotnému průběhu není prakticky co vytknout.

plavecký trénink vedli 4 trenéři vždy po dvou skupinách (tréninkové plány viz příloha)

Příprava byla objemově diferencovaná dle věku plavců. Tréninky byly obecně zaměřeny na rozvoj aerobních schopností s přidavkem anaerobních sérií.

suchá příprava probíhala v dopoledním i odpoledním bloku; k SP jsme využívali 2 tělocvičny, atletický tunel a velkou posilovnu (dle věku zařazeny hry, běh, medicíny, posilování na strojích a s vlastní vahou, stabilizační cviky).

regenerace byla řešena formou teplého bazénku ve večerních hodinách; 2 půldny byly věnovány na 60ti minutové vyplavání, po kterém následovala 60ti minutová sauna (plavci hojně využita); na trénincích byly k dispozici iontové nápoje; v rozšířené míře bylo praktikováno společné protažení v rámci tréninkových skupin

ubytování a stravování klasicky v nadstandardním rozsahu

[V rámci nově zrekonstruovaného hotelu byly s pí. ředitelkou diskutovány některé praktické připomínky běžného užívání, mezi něž např. patří problematika zaklapávání dveří, které nemají zvenčí kliku, takže se často stávalo, že si plavci zabouchávali klíče v pokojích (v horším případě s klíči v zámku)].

[V rámci soustředění byl řešen problém se vzduchotechnikou na bazénu, kde na začátku VT byla teplota vzduchu 21°C a značná vlhkost. Trenéři tak několik tréninků absolvovali u bazénu v teplém oblečení ☺. Všechnou aktivitou strojníků, se podařilo problém provizorně vyřešit a postupně vytáhnout teplotu na přijatelných 24,5°C. Naštěstí se tyto komplikace neprojeví na zdravotním stavu plavců.]

Tréninkové ukazatele:

tr. skupina D. Křivana:	23,5h voda	7,5h suchá příprava	75,9km
tr. skupina P. Doubravy:	23,5h voda	7,5h suchá příprava	67,7km
tr. skupina P. Cvrčka:	23,5h voda	8,5h suchá příprava	67,8km
tr. skupina R. Havrlanta:	22,0h voda*	8,5h suchá příprava	70,6km*

*bez posledního sobotního tréninku (celá skupina odjela na závody)

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

test 4: 5 x 100 hl. způsob se startem (+ 300V) = na průměr

Hodnocení přístupu plavců a práce trenérů:

Jarní soustředění SCM Jižní Morava proběhlo v pohodovém duchu bez jakýchkoli zádrhelů. Bohužel dva plavci museli ze zdravotních důvodů odcestovat předčasně. Další lehčí zdravotní výkyvy byly řešeny operativně dle potřeby. Velké poděkování patří celému trenérskému týmu i všem plavcům za bezproblémovou akci.

Hodnocení vypracoval: Mgr. Roman Havrlant – vedoucí koordinátor SCM II Jižní Morava
V Nymburce, 7. 3. 2015