



## HODNOCENÍ AKCE

**Akce :** VT SCM Západní Čechy

**Termín :** 17.11. - 23.11.2014

**Místo :** SC Nymburk

**Trenéři :** Bc. Lukáš Luhový, Mgr. Patrik Davídek

**Družstvo trenér Luhový:**

*SIPL – Bláha Michael, Dvořák Petr 97, Polcar Dominik 98, Šimáček Martin 97, Šperl Michael 99, Hrabačka Martin 97, Pokorný Martin 97, Gemov Ondřej 99, Šebesta David 99, Huclová Eva 99, Hauerová Petra 99, Krocová Jitka 99, Žůrková Nikol 99*

*PKML – Hengerič Štěpán 99*

*RPL – Čermák Václav 00*

**Družstvo trenér Davídek:**

*SIPI – Sieberová Natálie 00, Soukupová Pavlína 00, Polcarová Tereza 01, Trinerová Lucie 01, Štěrbová Adéla 00, Píclová Veronika 02, Šarláková Sofie 02*

*SnKV – Pachtová Adéla 01*

*PKML – Zekuciová Isabela 01*

*RPL – Vodičková Michaela 02*

*JiDo – Nováková Kristýna 02, Budková Anna 01*

**Omluveni:**

*SIPi – Paulová Nikol 99 (VT SCM Praha), Pšeničková Eva (ukončená plavecká činnost)*

**Dřívější odjezdy:**

*SIPi – Vodičková Michaela 02 (21.11. studijní důvody)*

**Obecné hodnocení:**

Podzimní soustředění SCM Západní Čechy se uskutečnilo v termínu 17.11. – 23.11. 2014 již tradičně ve Sportovním centru Nymburk. Tréninková družstva byla rozdělena do dvou skupin (žáci/žačky – dorostenky/dorostenci), které se pravidelně střídali.

Cílem tohoto soustředění byl rozvoj rychlostně vytrvalostních schopností s důrazem na správné provedení obrátek, vlnění a techniky jednotlivých plaveckých způsobů při vyšší intenzitě plavání. Součástí soustředění byly tři kontrolní testy (1. 1500k – 800k + 400k + 200k + 100k, 2. 5x200hz, 3. 10x100k). Náplň suché přípravy obsahovala posilovací cvičení s vlastní vahou (intenzivní kruhový trénink), cvičení v posilovně (kruhový silový trénink), cvičení s důrazem na dynamiku. K regeneraci jsme využili relaxační bazén, saunu a strečinková cvičení. Strava byla jako vždy bez problému a v dostačujícím množství.

**Tréninkové ukazatele:**

Tréninková skupina L. Luhový :

Plaveckého tréninku: 24 hodin (celkem 72 300m)

Suché přípravy: 5 hodin

Tréninková skupina P. Davídek :

Plaveckého tréninku: 22 hodin (celkem 66 300m)

Suchá příprava: 5 hodin

**Testy :**

1. 1500 k (800 k á 12' + 400 k á 6' + 200 k á 3' + 100 k) - součet
2. 5 x 200 hz start á 5' - průměr
3. 10x100k á 2' – průměr

tréninky a výsledky testů k nahlédnutí viz. Příloha

**Závěr:**

S průběhem tohoto soustředění a přístupem všech zúčastněných plavců jsem byl maximálně spokojen, nedošlo zde k žádnému zranění ani zdravotním komplikacím. Obrovské dík patří trenérovi Patriku Davidkovi a všem zaměstnancům SC Nymburk za klidný průběh tohoto soustředění. Závěrem přeji všem zúčastněným úspěšně zvládnutý závěr letošní sezóny.

Hodnocení vypracoval:

Lukáš Luhový

V Plzni, 24.11.2014

Tréninková skupina P. Davídek



Tréninková skupina L. Luhový



