

HODNOCENÍ AKCE

Akce: VT SCM II Východní Čechy
Termín: 3. – 7.6. 2019
Místo: Pardubice
Trenéři: Tomáš Břeň, Ing. Pavel Pokorný
Závodníci:

SCM 2. stupně pro sezónu 2018-19 - Východní Čechy							
Muži				Ženy			
ČEJKA	Jan	01	SCPAP	JIRÁNKOVÁ	Kristýna	02	SCPAP
KLÁSEK	Jan	02	SCPAP	MÍSAŘOVÁ	Markéta	02	SCPAP
KRPÁLEK	Libor	02	PKPar	KRAKOVÁ	Lucie	03	LoTr
KAUPA	Tomáš	03	SpSHK	LAŇKOVÁ	Kateřina	03	SCPAP
PÁSLER	Jakub	03	LoTr	MALÍKOVÁ	Karolína	03	LoTr
DRAHORÁD	Pavel	04	PKPar	ŠTĚPÁNKOVÁ	Lydie	03	SCPAP
GRACÍK	Daniel	04	SpSHK	BLAHOVÁ	Helena	04	SCPAP
HAVLENA	Maxim	04	SCPAP	BRETOVÁ	Dominika	04	ZéHK
CHALUPNÍK	Jiří	04	SCPAP	HŮLKOVÁ	Veronika	04	LoTr
JERMAN	Michal	04	LoTr	TEPLÁ	Karolína	04	SCPAP
MELUZÍN	Josef	04	PKSvi	HÝBLOVÁ	Nela	05	LoČT
BALCAR	Aleš	03	SCPAP	JANDÍKOVÁ	Natálie	05	STLtm
RYZNER	Miroslav	03	PKPar	KOPÁČOVÁ	Marie	05	PKPar
TEPLÝ	Jan	03	SCPAP	RYCHTEROVÁ	Gabriela	05	ZéHK
				TARGOŠOVÁ	Anna-Marie	05	PKPar
				SMOLÍKOVÁ	Pavčina	03	DeJič
				KOTYKOVÁ	Nikola	04	PKPar
				STOKLASOVÁ	Radka	04	LoTr

Omluveni: ČERVENĚ označení plavci se z VT omluvili z těchto důvodů:
Studijní důvody – Krpálek, Hýblová
Jiné důvody – Mísařová, Jiránková, Malíková, Kraková, Meluzín, Jerman
VT repre nebo klub: SCPAP

Neomluveni:

Obecné hodnocení: VT se uskutečnilo v Pardubicích, kde jsou pro přípravu velmi kvalitní podmínky a s otevřením nového 25m bazénu budou ještě lepší. VT se nezúčastnili plavci SCPAP (někteří se připravovali na MEJ s repre, další na klubovém VT). Zúčastnění plavci a trenéři byli ubytováni v prostředí Penzionu City vzdáleném cca 5 minut chůze. Po cestě na bazén bylo zajištěno velmi kvalitní a chutné stravování. Snídaně formou švédského stolu v penzionu.

Na VT přijelo 17 zařazených plavců. Na žádost osobních trenérů byli na místa omluvených přizváni jako sparing adepti plnění limitů pro další sezónu, případně svěřenci trenérů zajišťujících SCM. Jmenovitě: Nicol Kirschová, Kristýna Voborníková a Eliška Šutriepková (LoTr). Výše zmínění závodníci se účastnili na vlastní nebo oddílové náklady.

Plavci byli rozděleni do dvou skupin (chlapci a děvčata). Tréninkový plán byl podřízen přípravě na blížící se vrcholy sezony. Cílem tohoto VT byl anaerobní rozvoj, údržba aerobního základu, rychlost hlavního způsobu vč. zkvalitňování techniky a specifických dovedností (obrátky, starty). Kilometráž se individuálně pohybovala v rozmezí 45-50 km za VT. Tréninky ve vodě probíhaly 2x denně po 2 hodinách. Suchá příprava probíhala v prostorách bazénu před každým tréninkem. Po tréninku probíhala kompenzační a protahovací cvičení (individuálně). Všichni plavci, kteří se zúčastnili tohoto soustředění, zaslouží pochvalu za zodpovědný přístup k tréninkům i k celému programu soustředění, které se obešlo bez kázeňských prohřešků. Poděkování patří trenérům za aktivní přístup k VT, včetně výpomoci T. Roztočila a vedení Aquacentra v čele s J. Vysoudilem a J. Klusáčkovou za vytvoření kvalitních podmínek. Zúčastnění plavci obdrželi ručníky s logem ČSPS.



Zpracoval: Tomáš Břeň – vedoucí trenér SCM II Vč
V Pardubicích 7.6.2019