

# HODNOCENÍ AKCE

**Akce:** Soustředění SCM II Východní Čechy

**Termín:** 1. – 7.5. 2016

**Místo:** Trutnov

**Trenéři:** Tomáš Břeň, Ing. Pavel Pokorný

**Závodníci:**

| SCM 2. stupně pro sezónu 2015-16 - Východní Čechy |      |    |      |            |          |    |       |
|---|------|----|------|------------|----------|----|-------|
| Muži  |      |    |      | Ženy       |          |    |       |
| KLABAN  | Jiří | 00 | PKHK | PALATKOVÁ  | Ema      | 02 | PKSvi |
| KLÁSEK  | Adam | 00 | PKHK | LEMFELDOVÁ | Petra    | 02 | DeNa  |
| VÁGNER  | Adam | 00 | LoČT | BRÁDLOVÁ   | Dominika | 02 | LoTr  |
| DOSTÁL  | Petr | 00 | PKVM | LANKAŠOVÁ  | Romana   | 01 | LoTr  |
|   |      |    |      | ŠIMÁNOVÁ   | Klára    | 00 | LoTr  |
|   |      |    |      |            |          |    |       |
|   |      |    |      |            |          |    |       |
|   |      |    |      |            |          |    |       |
|   |      |    |      |            |          |    |       |
|   |      |    |      |            |          |    |       |
|   |      |    |      |            |          |    |       |
|   |      |    |      |            |          |    |       |
|   |      |    |      |            |          |    |       |
|   |      |    |      |            |          |    |       |
|   |      |    |      |            |          |    |       |
|   |      |    |      |            |          |    |       |
|   |      |    |      |            |          |    |       |
|   |      |    |      |            |          |    |       |
|   |      |    |      |            |          |    |       |
|   |      |    |      |            |          |    |       |
|   |      |    |      |            |          |    |       |
|   |      |    |      |            |          |    |       |

**Omluveni:** Šolínová Karolína (LoTr) – angína, Rožnovská Anežka (DeNa) – dlouhodobá nemoc, Boura David (PKPar) – zdravotní důvody, Jiránková Kristýna (PKHK) – rehabilitace + M4U

Čejka Jan, Štěrba Vojislav, Avramová Pavla, Štěrbová Michaela, Vavřinová Adéla, Burianová Kateřina, Avramová Kateřina, Balcar Lukáš, Teclová Adéla (všichni SCPAP), Navrátilová Michaela + Markéta, Prokop Jan, Rejman Matouš, Felgr Štěpán, Toman Daniel (všichni KVSPa), Hájek Vojtěch (PKHK), Chabani Sumayah (PKPar) – studijní důvody ☺

**Neomluveni:**

**Obecné hodnocení:** VT se uskutečnilo v Trutnově v náhradním termínu (původní nevyhovoval z různých důvodů plavcům z Pardubic, kteří nakonec stejně nepřijeli i přes pozvání trenéra z KVSPA, který nabídku odmítl). I přes tuto skutečnost, která se za čtyři roky stala poprvé, VT proběhlo ke spokojenosti zúčastněných, kteří před vrcholem sezony odvedli velmi kvalitní práci. Trenéry potěšilo poděkování od rodičů zúčastněných

sportovců, kteří byli s VT velmi spokojeni. Plavci s vedoucím trenérem byli ubytováni v nově zrekonstruovaném Sporthotelu Sokolovna. Ve stejném zařízení bylo zajištěno též velmi kvalitní a chutné stravování (3x denně + svačiny+ pitný režim).

Na žádost osobních trenérů byli přizváni jako sparing nadějní plavci Pavlína Linhartová, Tereza Hofmanová, Aleš Cedidla, Viktor Tomek (všichni DeNa), Aleš Umlauf, Karolína Malíková, Lucie Kraková, Helena Blahová, Veronika Hůlková, Eliška Šutriepková, Jakub a Kryštof Páslerové, Tobiáš Pražák, Tomáš Haufer a Valerie Bryknarová (všichni LoTr). Zkvalitněním přípravy byla též účast Kateřiny Holubové. Výše zmínění závodníci se účastnili na vlastní nebo oddílové náklady.

Plavci byli rozděleni do dvou skupin podle věku, úrovně trénovanosti a momentálního stavu výkonnosti. Tomuto byl také podřízen tréninkový plán (viz. přílohy). Cílem tohoto soustředění bylo především zlepšování a nárůst aerobní kapacity, rozvoj všech plaveckých způsobů a techniky. Některé série byly směřovány do kvality a individuálně „hlavních“ způsobů, vzhledem k blížícím se vrcholům sezony. Do programu byly zařazeny požadované a sledované testy v rytmu pondělí-středa-pátek. Plavci zaznamenali průřezově nárůst výkonnosti (viz. příloha). Tréninky ve vodě probíhaly 2x denně po 2 hodinách. Suchá příprava probíhala v prostorách bazénu posilováním s vlastní vahou, posilovacími pomůckami. Po tréninku probíhala kompenzační cvičení a protahování. Další regenerace ve vířivce byla zajištěna 3x týdně (ev. dle potřeby). Všichni plavci, kteří se zúčastnili tohoto soustředění, zaslouží pochvalu za velmi zodpovědný přístup k tréninkům i k celému programu soustředění, které se obešlo bez kázeňských prohřešků. Poděkování patří též trenérům za aktivní přístup k VT.

Vzhledem k tomu, že končí čtyřletý cyklus koordinátorů, dovoluji si všem zúčastněným (plavci, trenéři účastníci se VT – Pokorný, Hakl a Kratochvíl, osobní trenéři, vedení ČSPS) poděkovat za spolupráci a příkladný přístup k pořádaným akcím.

Zpracoval: Tomáš Břeň – koordinátor SCM II VČ  
V Trutnově 12.5.2016