

HODNOCENÍ AKCE

Akce: VT SCM II Východní Čechy

Termín: 26.3. – 1.4. 2017

Místo: Trutnov

Trenéři: Tomáš Břeň, Ing. Pavel Pokorný

Závodníci:

SCM 2. stupně pro sezónu 2016-17 - Východní Čechy

Muži			Ženy				
HÁJEK	Vojtěch	00	PKHK	VAVŘÍNOVÁ	Adéla	00	SCPAP
KLÁSEK	Adam	00	SCPAP	BURIANOVÁ	Kateřina	00	SCPAP
KLÁSEK	Jan	02	SpSHK	NAVRÁTILOVÁ	Michaela	00	KVSPa
BALCAR	Lukáš	00	SCPAP	NAVRÁTILOVÁ	Markéta	00	KVSPa
ČEJKA	Jan	01	SCPAP	ŠIMÁNOVÁ	Klára	00	LoTr
TOMAN	Daniel	00	KVSPa	BRÁDLOVÁ	Dominika	02	LoTr
BOURA	David	01	PKPar	KRAKOVÁ	Lucie	03	LoTr
KRPÁLEK	Libor	02	PKPar	MALÍKOVÁ	Karolína	03	LoTr
UMLAUF	Aleš	01	LoTr	ŠOLÍNOVÁ	Karolína	02	LoTr
CEDIDLA	Aleš	00	DeNá	LEMFELDOVÁ	Petra	02	DeNá
TOMEK	Viktor	00	DeNá	ROŽNOVSKÁ	Anežka	02	DeNá
				ROŽNOVSKÁ	Štěpánka	03	DeNá
				LINHARTOVÁ	Pavčina	02	DeNá
				JIRÁNKOVÁ	Kristýna	02	SCPAP
				JOSEFOVÁ	Michaela	03	SpSHK
				MÍSAŘOVÁ	Markéta	02	PKPar
				ŠTĚPÁNKOVÁ	Lydie	03	SpSHK
				PALATKOVÁ	Ema	02	PKSvi

Omluveni: ČERVENĚ označení plavci se z VT omluvili z těchto důvodů:
Studijní důvody – Hájek, Toman, Cedidla, Tomek, Navrátilová, Navrátilová,
Burianová, Rožnovská, Rožnovská, Linhartová
Oddílové či jiné VT – Čejka, Jiránková,
Ukončení aktivní činnosti – Boura
Zdravotní důvody – Balcar (mononukleóza), Malíková (operace), Štěpánková
(bolest ramen)
Nejasné důvody - Krpálek, Mísařová

Neomluveni:

Obecné hodnocení: VT se uskutečnilo v Trutnově, kde jsou pro přípravu velmi kvalitní podmínky a trénink lze zabezpečit pro celé SCM najednou. Zúčastnění plavci a trenéři byli ubytováni v nově zrekonstruovaném Sporthotelu Sokolovna. Ve stejném zařízení bylo zajištěno též velmi kvalitní a chutné stravování (3x denně + svačiny+ pitný režim) s možnostmi přídatku. Snídaně formou švédského stolu.

Na žádost osobních trenérů byli na místa omluvených přizváni jako sparing Jana Tetauerová (DeNa), Helena Blahová, Veronika Hůlková, Jakub Pásler, (všichni

LoTr), Mikuláš Cogan (DeJič), Dominika Bretová, Pavel Drahorád, Daniel Gracík, Jiří Chalupník (ZÉHK). 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 VT 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 repre startům apod. Do programu byly zařazeny testy vycházející z koncepce reprezentačních výběrů v rytmu pondělí-středa-pátek (viz. příloha). Tréninky ve vodě probíhaly 2x denně po 2 hodinách. Suchá příprava probíhala v prostorách bazénu posilováním s vlastní vahou a posilovacími pomůckami vždy před každým tréninkem. V úterý a ve čtvrtek byla zařazena tělocvična s instruktory (trampolíny, spinink, cross-fit, protahování) Po tréninku probíhala kompenzační cvičení a protahování dle instrukcí fyzioterapeutky a trenérů. Ve středu a v pátek proběhlo hodinové protahování a posilování vnitřního stabilizačního systému s fyzioterapeutkou Mgr. Monikou Kašparovou. Další regenerace byla zajištěna ve vířivce dle potřeby. K dispozici pro doplnění „energie“ byly přípravky REGENER a pro pitný režim iontový nápoj unisport. 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 prohrěšků. Poděkování patří též trenérům a fyzioterapeutce za aktivní přístup k VT.



Zpracoval: Tomáš Břeň – vedoucí trenér SCM II Vč
V Trutnově 1.4.2017