

HODNOCENÍ AKCE

Akce: VT SCM II Východní Čechy
Termín: 14.5. – 18.5. 2017
Místo: Pardubice
Trenéři: Tomáš Břeň, Ing. Pavel Pokorný, Mgr. Martin Kratochvíl
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	Pavλίna	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, Jiránková, Palatková
Oddílové či jiné VT nebo jiná repreakce– Čejka, Štěpánková, Krpálek, Vavřínová
Ukončení aktivní činnosti – Boura
Zdravotní důvody – Balcar (mononukleoza), Brádllová (atb.)
Nejasné důvody - Mísařová

Neomluveni:

Obecné hodnocení: VT se uskutečnilo v Pardubicích, kde jsou pro přípravu velmi kvalitní podmínky a trénink lze zabezpečit pro celé SCM najednou. Zúčastnění plavci a trenéři byli ubytováni v hotelu Sport vzdáleném cca 15 minut chůze. 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 Michal Jerman (DeNa), Helena Blahová, Veronika Hůlková, Jakub Pásler, Tomáš Haufer, Radka Stoklasová, Eliška Šutriepková, Kryštof Pásler, Tomáš Havelka, Valerie

Bryknarová (všichni LoTr). 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, který byl pro mladší skupinu lehce upraven (TP viz. příloha). Cílem tohoto VT byla adaptace na 50ti metrový bazén, udržení aerobní kapacity, rozvoj všech plaveckých způsobů a techniky. Odpolední tréninky (vyjma nedělního vyplavávacího) byly zaměřeny na trénink závodního tempa a rychlosti včetně náviku startů a obrátek a postřehových cvičení na suchu. 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. Po tréninku probíhala kompenzační a protahovací cvičení. 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 prohršků. Poděkování patří též trenérům za aktivní přístup k VT a také vedení sportovního areálu Pardubice za vstřícný přístup.

Zpracoval: Tomáš Břeň – vedoucí trenér SCM II VČ
V Trutnově 22.5.2017