



## HODNOCENÍ AKCE

**Akce :** VT SCM Západní Čechy

**Termín :** 1. 5. - 7. 5. 2017

**Místo :** SC Nymburk

**Trenéři plavání:** Bc. Lukáš Luhový, Martina Tréšková

**Kondiční trenér:** Bc. Adolf Blecha

### **Družstvo trenér Luhový:**

*SIPL – Hengerič Štěpán 99, Šperl Michael 99, Gemov Ondřej 99, Borovanský Robert 01, Karnold Adam 01, Velebný Jáchym 01, Tikovský Daniel 01, Štafurik Filip 02, Štemberová Kristýna 00, Polcarová Tereza 01, Trinerová Lucie 01, Šebestová Lucie 01, Zekuciová Izabela 01*

*RPL – Čermák Václav 00, Vodičková Michaela 02*

*JiDo – Nováková Kristýna 02*

### **Družstvo trenérka Tréšková:**

*SIPI – Marek Jakub 02, Marek Matěj 02, Píclová Veronika 02, Štěrbová Michaela 02, Kopejtková Štěpánka 02, Švábková Alena 02, Šantínová Zuzana 03, Maříková Michaela 03*

*RPL – Veliký Vladislav 02, Heltová Alexandra 03*

*SnKV – Pachtová Adéla 01, Macháčková Klára 03*

*SKPSo – Krček Jakub 03*

#### **Omluveni:**

*SIPi – Götz Jan 02 (studijní důvody), Šarláková Sofie 02 (studijní důvody), Šebesta David 99 (účast na VT reprezentace v dálkovém plavání)*

#### **Dřívější odjezdy:**

*4.5. Čermák Václav 00 (plavecké závody),*

*4.5. Veliký Vladislav 02 (plavecké závody)*

*4.5. Marek Matěj 02 (plavecké závody)*

*4.5. Pachtová Adéla 01 (nemoc)*

*5.5 Vodičková Michaela 02 (plavecké závody)*

*5.5 Heltová Alexandra 03 (plavecké závody)*

#### **Obecné hodnocení:**

Soustředění SCM Západní Čechy se uskutečnilo v termínu 1. 5. – 7. 5. 2017 již tradičně ve Sportovním centru Nymburk. Tréninková družstva byla rozdělena do dvou skupin, které se střídali v pravidelném režimu.

Cílem tohoto soustředění byl rozvoj anaerobní kapacity plavané převážně hlavním způsobem, prokládané aerobními úseky. Dále byl kladen důraz na správné provedení techniky jednotlivých plaveckých způsobů. Součástí soustředění byly tři kontrolní testy (1. 1500k – 800k + 400k + 200k + 100k, 2. 8x200hz stupňovaně po 2, 3. 8x100hzn). Náplň suché přípravy obsahovala posilovací cvičení s vlastní vahou (intenzivní kruhový trénink), atletická průprava, cvičení v posilovně (kruhový silový trénink) a cvičení s důrazem na dynamiku. K regeneraci jsme využili relaxační bazén, saunu a strečinková cvičení. Strava byla dostačující a bez problému.

#### **Obecné hodnocení suché přípravy A. Blecha:**

Během soustředění bylo využíváno prostor tenisové haly s kombinací posilovny a venkovního areálu. Trénink probíhal formou kruhového tréninku, kde bylo vždy 12 až 15 stanovišť pro mladší i starší skupinu. Dále jsme prováděli crossfitová cvičení zejména se skupinou starších. Systém tréninku byl zaměřen nejen na velké svalové skupiny, ale také na

menší svalové skupiny a stabilizační cvičení (pomůcky: expandery, bossu, gymball, bradýlka, 1kg činky, atletický žebřík, váha vlastního těla, kotoučky). Starší i mladší měli čas cvičení 30 s a 30 s odpočinek, počet sérií 2 až 3 podle momentálního stavu svěřenců. Dále byl trénink suché přípravy také zaměřen na koordinační cvičení, atletickou přípravu a kolektivní sporty. Také byl zařazen regenerační venkovní běh stálé intenzity.

Byly pravidelně prováděna i protahovací cvičení (strečink), tam byl vidět největší rozdíl mezi svěřenci, stále jsou svěřenci, kteří strečink dělají velmi málo a někteří vůbec.

Musím konstatovat, že mladší i starší pracovali velmi dobře a na případné výtky reagovali pozitivním přístupem. Bohužel ještě se setkávám s plavci, kteří ve svých domácích oddílech provádějí suchou přípravu velmi málo, ale oproti předcházejícím soustředěním je velké zlepšení.

Na závěr bych chtěl říci, že přístup svěřenců byl velmi dobrý a bez větších problémů. Z pozice kondičního trenéra jsem byl spokojen.

### **Tréninkové ukazatele:**

Tréninková skupina L. Luhový :

Plaveckého tréninku: 1450 minut (celkem 75700m)

Suché přípravy: 380 minut

Tréninková skupina M. Tréšková :

Plaveckého tréninku: 1340 minut (celkem 72000m)

Suchá příprava: 320 minut

### **Testy :**

1. 1500 k (800 k á 12' + 400 k á 6' + 200 k á 3' + 100 k) – součet

2. 5 x 200 hz stupňovaně po 2 á 5'

3. 8 x 100 hzn á 3' – průměr

tréninky a výsledky testů k nahlédnutí viz. příloha, [www.czechswimming.cz](http://www.czechswimming.cz)

**Poděkování:**

Děkuji Martině Tréškové a kondičnímu trenérovi Adolfu Blechovi za pomoc při zajištění hladkého průběhu soustředění.

Obrovské díky patří taktéž všem zaměstnancům SC Nymburk. Závěrem přeji Všem zúčastněným úspěšně zvládnutý závěr letní sezóny.

Hodnocení vypracoval:

Bc. Lukáš Luhový

V Plzni, 8. 5. 2017