

HODNOCENÍ VT SCM II Jižní Morava

Termín: 13. – 20. 02. 2016

Místo: Nymburk – Sportovní centrum

Trenéři: Roman Havrlant, Petr Vodák, Petr Cvrček, Tomáš Doubrava

Závodníci: z nominovaných 25 dívek a 18 chlapců účast: 17 dívek (+ 1 sparing) + 13 chlapců



Družstvo P. Vodáka (2 dráhy):

KomBr : , T. Březina 01, M. Mikysková 99, , Z. Čarnecká 99, Purčová 00

TJZn: K. Ceasarová 00, G. Jordánová 01, A. Hýblerová 00

FaBr: R. Podešťová 99

Družstvo T. Doubravy (2 dráhy):

KomBr : A. Pavlíčková 01, V. Popelková 01, L. A. Sedláčková 02, R. Čížková 01

DeBř: D. Piškulová 01

OSPHo: L. Zubalíková 02

LoČT: E. Štichauerová 01

FaBr: N. Nociarová 01 (sparing)

Družstvo P. Cvrčka (2 dráhy):

KomBr : J. Klimeš 98, V. Šíroky 00,

PKKBr: F. Odstrčil 99, M. Kyselová 99,

FaBr: M. Podešť 01

TJZn: M. Svoboda 01, R. Štulík 01,

Družstvo R. Havrlanta (2 dráhy):

KomBr : D. Špaček 98, M. Osina 98, P. Kodýtek 98, M. Martinková 00

DeBř: K. Michálková 00

TJZn: M. Navrkal 99

Kopř: R. Kučera 00

PIČB: Š. Kučera 99



omluvení:

KomBr: K. Krejčí 01 (zdravotní důvody), K. Barešová 01 (studijní důvody), K. Kalášková 99 (zdravotní důvody)
TJZn: L. Dvořáková (zdravotní důvody), TJZn, A. Hlobeň 01 /zdrav. důvody) M. Svoboda 00 (zdrav.důvody)
T. Coufalová 00 (studijní důvody)
FaBr: F. Chrápavý, E. Chrápavá (tréninkové důvody)
PKKBr: B. Janíčková 00 (studijní důvody), A. Tesaříková 01 (studijní důvody), D. Tomandl 01 (studijní důvody)
MiBo: A. Husovská 00 (zdravotní důvody)

pozdní příjezdy: žádné

tréninkové absence a omezení:

K. Ceasarová – dýchací problémy a bolest v krku (výpadek 1 trénink)
L. Zubalíková - dýchací problémy a bolest v krku (výpadek 2 tréninky + 3 dřív. odjezd)
A. Sedláčková - dýchací problémy a bolest v krku (výpadek 2 tréninky)
V. Popelková - dýchací problémy a nevltnost (výpadek 2 tréninky)
M. Mikysková - dýchací problémy a bolest v krku (výpadek 2 tréninky + 2 dřív. odjezd)
T. Březina – žaludeční problémy + rameno (omezení 4 tréninky, výpadek 1 trénink)
M. Martinková – různá zdravotní omezení (omezení 3 tréninků + 2 dřív. odjezd)
R. Kučera – vleklé problémy s rameny (omezení 5 tréninků + 2 dřív. odjezd)
L. Purčová – naražený prst na ruce (omezení 7 tréninků)
N. Nociarová – naražený prst na ruce (bez omezení + 1 dřív. odjezd)
A. Hýblerová – problémy s rameny (omezení 5 tréninků)
D. Piškulová – problémy s rameny (omezení 1 trénink + 1 dřív. odjezd)
M. Osina – obražený kotník (omezení 3 tréninky)
Š. Kučera – ortéza na předloktí (celé soustředění - drobná omezení ve vodě a na SP)
J. Klimeš – bolest ramene (omezení všech tréninků)

předčasné odjezdy plánované:

L. Zubalíková – odjezd 18. 2. po odp. tréninku (rodinné důvody)
M. Mikysková – odjezd 19. 2. po dop. tréninku (rodinné důvody)
R. Kučera - odjezd 19. 2. po dop. tréninku (závody)
M. Martinková – odjezd 19. 2. po obědě (osobní důvody)
K. Michálková – odjezd 19. 2. po obědě (rodinné důvody)
E. Štichauerová – odjezd 19. 2. po odp. tréninku (rodinné důvody)
N. Nociarová - odjezd 19. 2. po odp. tréninku (závody)
M. Podešť - odjezd 19. 2. po odp. tréninku (závody)
R. Podešťová - odjezd 19. 2. po odp. tréninku (závody)
D. Piškulová - odjezd 19. 2. po odp. tréninku (závody)

předčasné odjezdy neplánované:

žádné

Obecné hodnocení:

Pro jarní VT jsme měli v Nymburce standardně dobré podmínky. Personál SC nám ochotně zajistil veškerá sportoviště pro trénink a potřebné pomůcky. Podmínkám pro tento typ soustředění ani jeho samotnému průběhu není prakticky co vytknout s nad s výjimkou toho, že dlouhodobě na bazéně nefunguje dostatečně vzduchotechnika (viz loňské hodnocení), což má za následek nižší teplotu vzduchu, vyšší vlhkost a vyšší koncentraci chemických výparů. U většiny plavců působil tento fakt dýchací potíže, někteří dokonce museli být léčeni pro bolesti v krku a suchý kašel.

plavecký trénink vedli 4 trenéři vždy po dvou skupinách (tréninkové plány viz příloha)

Příprava byla objemově diferencovaná dle věku plavců. Na začátku letní sezóny jsme volily hlavní podíl aerobního rozvoje základní vytrvalosti, s přidávkem anaerobních sérií, které tvořily především testové baterie. Bylo možné pozorovat, že se u plavců vytrvalost postupně zlepšuje, i přesto, že postupem narůstala únava. Aby plavci zvládli efektivněji zvládat plavecký trénink, volili jsme spíše jednodušší formy suché přípravy a omezili jsme jejich podíl.

suchá příprava SP bylo možno organizovat v dopoledním i odpoledním bloku; k SP jsme využívali 2 tělocvičny a posilovnu; trenéři si suchou přípravu individuálně přizpůsobovali potřebám ve vztahu k plaveckému tréninku; hlavní zaměření SP bylo na krátké běžecké úseky s dynamickými prvky, posilování s vlastní vahou ve statické i dynamické formě, zpestřením byl větší podíl herních aktivit

regenerace byla řešena jednak formou zvýšeného podílu protahovacích bloků, dále možností využití teplého bazénku ve večerních hodinách + 2x možnost využití sauny; (dle tréninkových skupin byly 1 nebo 2 půldny vyhrazeny na vyplavání nebo pasivní odpočinek; na trénincích byly k dispozici iontové nápoje; v rozšířené míře bylo praktikováno společné protažení v rámci tréninkových skupin



ubytování a stravování klasicky v nadstandardním rozsahu

Tréninkové ukazatele:

tr. skupina T. Doubravy:	25,0h voda	6,5h suchá příprava	74,6km
tr. skupina P. Vodáka:	25,5h voda	9,0h suchá příprava	79,1km
tr. skupina P. Cvrčka:	26,0h voda	9,0h suchá příprava	79,9km
tr. skupina R. Havrlanta:	24,5h voda	9,0h suchá příprava	82,5km

tréninkové plány viz přílohy

testy: (výsledky testů viz příloha)

test 1: 10 x (100 nohy I.zp. max + 100V) st.5'15 = na průměr

test 2: 5 x 200PZ st.5' = na průměr

test 3: 2 x za trénink (800K + 400K + 200K + 100K) = na součet

intervaly kluci: st. 12' + 6' + 3'

intervaly holky: st. 13' + 6'30 + 3'15

Hodnocení přístupu plavců a práce trenérů:

Jarní soustředění SCM Jižní Morava proběhlo v pohodovém duchu bez jakýchkoli zádrhelů a kázeňských prohřešků. Všechny zdravotní problémy plavců byly řešeny operativně dle potřeby. Velké poděkování patří všem plavcům i celému trenérskému týmu za bezproblémovou akci.

Hodnocení tréninkové skupiny – T. Doubrava:

Byl jsem velmi mile překvapen s jakou chutí a pracovitostí se holky do tréninkového procesu obuly. Od prvního okamžiku vládla bezvadná nálada a veselá atmosféra. Samozřejmě postupem času byla na holkách znát únava, ale stále se snažily a vydržely s poctivou prací až do konce týdne. Škoda několika tréninkových výpadků některých plavkyň ze zdravotních důvodů. Žádná ale nevynechala více než dva tréninky. Doufám, že holky jejich snažení přenesou a udrží jej i na svých každodenních trénincích.

Hodnocení tréninkové skupiny – P. Vodák:

Tréninková skupina pracovala velice dobře a i přes velkou únavu se všichni snažili plnit požadované „úkoly“ na 100%. Na tréninkové jednotky chodili svěřenci včas. V týmu byl dobrá nálada. Jedinou výtku bych měl k malému rozcvičování před tréninky a nedostatečnému strečinku po tréninku. Doufám, že soustředění splnilo očekávání plavců a pomůže jim ke kvalitním výkonům v letní sezóně.

Hodnocení tréninkové skupiny – P. Cvrček:

Tréninkové skupině se vyhly vážnější zdravotní komplikace a byla schopna odtrénovat téměř všechny tréninkové jednotky v plném počtu. Nedostatek jsem shledal v tréninkovém nasazení některých svěřenců z nejmladšího ročníku chlapců. Věřím, že s přibývajícím věkem a plaveckými zkušenostmi si uvědomí přínos SCM a postaví se k soustředění zodpovědněji.

Hodnocení tréninkové skupiny – R. Havrlant:

Celkově jsem byl se skupinou velmi spokojen. Určité individuální rozdíly zde ale byly. Dominik Špaček, Petr Kodýtek, Marek Osina, Katka Michálková a Mirka Martinková přijeli na SCM přímo z reprezentačního soustředění a i přes viditelnou únavu všichni pokračovali v kvalitní práci; nejvíce se předchozí soustředění podepsalo na Mírce, která v druhé polovině soustředění odpadla jak fyzicky, tak psychicky; dlouhodobý tréninkový záprah byl vidět i na Markovi, který prokázal hlavně obrovskou vůli a morálku; Petr, Dominik a Katka zaslouží velkou pochvalu za nasazení po celou dobu VT; rovněž Mirek mě mile překvapil svým aktivním tréninkovým přístupem a velkým výkonnostním posunem od minulého roku; i přes zlepšení sám ví, že musí stále hodně pozornosti věnovat plavecké technice; Štěpán Kučera byl po celou dobu VT limitován ortézou na levém zápěstí, ale nedával na sobě tento handicap znát a musím ocenit jeho zápal a pracovitost; rovněž on musí také více pozornosti věnovat technice plavání; Roman Kučera přijel fyzicky i duševně rozbolavělý, což bylo hodně znát na jeho projevu; snaha se mu sice nedala upřít, ale evidentně nemá dlouhodobě dořešeny své chronické zdravotní problémy, které mu znemožňují systematicky trénovat.

Věřím, že se všem plavcům podaří v následujícím období zúročit práci, kterou se na tomto soustředění prezentovali.

Hodnocení vypracoval: Mgr. Roman Havrlant – vedoucí koordinátor SCM II Jižní Morava
V Brně, 21. 2. 2016