



Hodnocení VT SCM II Jižní Morava

Termín: 22. – 28. 10. 2017

Místo: Blansko

Trenéři: Tomáš Doubrava, Roman Havrlant, Petr Vodák, Ivo Tejnil

Plavci: nominováno 20 chlapců a 13 dívek, účast 18 chlapců a 11 dívek + 1 sparingpartner

Družstva:

R. Havrlant (1 dráha)

Pavličková 01 KomBr
Zubalíková 02 KomBr
Sedláčková 02 KomBr
Surová 02 KomBr
Hýbl 02 KomBr
Grabovski 02 KomBr

T. Doubrava (2 dráhy)

Čihák 02 PKKBr
Kučera 03 ASKBl
Prokeš 03 PKKBr
Hána 03 KomBr
Klok 03 KomBr
Skalník 03 PKKBr
Štulík 01 PKZn
Holešovská 03 PKKBr
Kočí 03 (sparing) PKKBr

P. Vodák (2 dráhy)

Podešť 01 FaBr
Tomandl 01 PKKBr
Krejčí 01 KomBr
Hanák 02 KomBr
Vašata 02 PKKBr
Peciar 02 KomBr
Masaryk 02 KomBr
Široký 00 KomBr
Peringer 03 KomBr

I. Tejnil (1 dráha)

Marciánová 03 KomBr
Mikulíková 03 KomBr
Sedlecká 03 KomBr
Čučková 03 TJZn
Slatinská 03 PKKBr
Juřicová 04 SkpKB

Omluveni:

Hlobeň Adam 01 – TJZn (studijní důvody); Svoboda Matyáš 01 – TJZn (studijní důvody); Černá Karolína 03 – FaBr (osobní důvody); Hrušková Kristýna 03 – KomBr (zdravotní důvody)

Pozdní příjezdy:

Čihák – vynechány 3 tréninky (závody); Štulík – vynechán 1 trénink (osobní důvody); Podešť – vynechány 4 tréninky (rodinné důvody); Tomandl – vynechány 3 tréninky (závody), Krejčí – vynechány 2 tréninky (závody); Vašata – vynechány 2 tréninky (závody); Široký – vynechány 3 tréninky (závody); Čučková – vynechány 2 tréninky (závody)

Předčasné odjezdy:

Hanák – zdravotní důvody, Hána – osobní důvody



Zdravotní omezení během VT:

Sedlecká – vynechán 1 trénink, upraveny 3 tréninky (bolest břicha); Vašata – vynechán 1 trénink (bolest v krku); Masaryk – vynechán 1 trénink (bolest hlavy)

Obecné hodnocení:

Plavci k přípravě přistoupili s chutí a odpovědností. Podzimní VT bylo již tradičně zajištěno v Blansku nedaleko Brna s velmi dobrou dostupností z celé JM. Vzhledem k podzimním prázdninám nezameškali plavci výuku ve škole a i na bazénu nám bylo bez větších problémů vyhověno v pronájmech drah a ostatních sportovišť. V plaveckých trénincích bylo zaměření dle věku, složení skupiny atp., viz jednotlivé tréninkové plány. Tradičním doplňkem byly čtyři hodiny bruslení na ledě. Vzhledem k ještě příznivému počasí jsme absolvovali suchou přípravu i venku (běhání, kruhový trénink, výlet). Byla zajištěna i možnost regenerace ve whirlpool bazénku pětkrát za pobyt. Bohužel někteří plavci této možnosti nedostatečně využili či se neuměli slušně chovat a tím pádem ji nemohli využít.

Rád bych touto cestou poděkoval ochotnému personálu ve všech zařízeních za bezproblémovou domluvu.

Stravování bylo na dobré úrovni, strava chutná a v dostatečném množství, svačiny byly zajištěny dvakrát denně. Opět si neodpustím poznámku, že nešvarem plavců je konzumace velkého množství sladkostí a sušenek. Z těchto a jiných důvodů měli plavci zajištěnou v pátek dopoledne přednášku o správné výživě od Mgr. Tomáše Hlinského, odpoledne pak workshop s Barborou Morávkovou na téma kompenzační cvičení pro plavce. Myslím, že toto zpestření plavcům prospělo a doufám, že se na dalších akcích či závodech budou těmito doporučeními alespoň částečně řídit.

Plavecký trénink:

Probíhal dvakrát denně na šestidráhovém 25m bazéne, kdy spolu plavaly dohromady všechny skupiny. Tréninkové plány jednotlivých skupin jsou ve zvláštní příloze.

Suchá příprava:

Byla zajištěna tělocvična, vzhledem k příznivému a teplému počasí byly suché tréninky i venku. Venku plavci absolvovali výběhy, cca 6ti kilometrový výlet a velmi zdařilý kruhový trénink na workoutovém hřišti. Samostatným pilířem suché př. bylo bruslení na zimním stadionu, kde jsme měli čtyři tréninkové jednotky a zajištěnou celou plochu ledu.

Regenerace:

Zajištěno 5x za pobyt regenerační whirlpool, součástí u všech skupin i půlden volna. Na trénincích byly k dispozici iontové nápoje.



Tréninkové ukazatele:

<i>tr. skupina P. Vodáka:</i>	23,5 h voda	8 h suchá příprava	75,6 km
<i>tr. skupina I Tejnla:</i>	23,5 h voda	9,5 h suchá příprava	73,1 km
<i>tr. skupina R. Havlanta:</i>	23,5 h voda	6 h suchá příprava	68,4 km
<i>tr. skupina T. Doubravy:</i>	23,5 h voda	9,5 h suchá příprava	71,1 km

testy: (výsledky testů viz příloha)

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

test 2: 5 x 200PZ st.5' = na průměr

test 3: 5 x 100 hl. způsob se startem (+ 300V) = na průměr

test 4: 2 x za trénink (800K + 400K + 200K + 100K) = na součet

intervaly kluci: st. 12' + 6' + 3'
intervaly holky: st. 13' + 6'30 + 3'15

Poděkování:

Všem plavcům děkuji za bezproblémové soustředění a moc děkuji trenérům za jejich profesionální práci.

Trenérský seminář

V rámci SCM II JM jsme uspořádali 27. 10. 2017 trenérský seminář pro zájemce z Jižní Moravy. Účastnilo se dohromady cca 40 lidí. Uskutečnil se v tělocvičně ASK Blansko a na zimním stadionu. Téma semináře bylo:

- Kompenzační cvičení pro plavce (1. část)
- Výživa ve sportu (2. část)

Seminář vedli lektorsky sportovní fyzioterapeutka Barbora Morávková (kompenzační cviky) a Mgr. Tomáš Hlinský (výživa ve sportu). Dle ohlasů byla tato akce velmi úspěšná. Každý účastník byl pozván na oběd. Děkuji lektorům za jejich čas a práci.

Vypracoval: Tomáš Doubrava – koordinátor SCM II – Jižní Morava

V Brně, dne 29. 10. 2017

Foto účastníků VT SCM Blansko:

