

HODNOCENÍ AKCE

Akce: VT SCM II Východní Čechy
Termín: 10.9. – 16.9. 2017
Místo: Trutnov
Trenéři: Tomáš Břeň, Ing. Pavel Pokorný, Lenka Zemanová (4 dny),
Lenka Davidová (2 dny)

Závodníci:

SCM 2. stupně pro sezónu 2017-18 - Východní Čechy

Muži			Ženy				
KLÁSEK	Adam	00	SCPAP	HŮLKOVÁ	Veronika	04	LoTr
KLÁSEK	Jan	02	SpSHK	BLAHOVÁ	Helena;	04	LoTr
BALCAR	Aleš	02	SCPAP	ŠUTRIEPKOVÁ	Eliška	04	LoTr
ČEJKA	Jan	01	SCPAP	BRETOVÁ	Dominika	04	ZéHK
PÁSLER	Jakub	03	LoTr	BRÁDLOVÁ	Dominika	02	LoTr
TEPLÝ	Jan	03	SCPAP	KRAKOVÁ	Lucie	03	LoTr
KRPÁLEK	Libor	02	PKPar	MALÍKOVÁ	Karolína	03	LoTr
UMLAUF	Aleš	01	LoTr	ŠOLÍNOVÁ	Karolína	02	LoTr
KLABAN	Jiří	00	PKHK	LEMFELDOVÁ	Petra	02	DeNá
KLABAN	Matyáš	03	PKHK	ROŽNOVSKÁ	Anežka	02	DeNá
KAUPA	Tomáš	03	ZéHK	ČEJKOVÁ	Tereza	04	SCPAP
				LINHARTOVÁ	Pavčina	02	DeNá
				JIRÁNKOVÁ	Kristýna	02	SCPAP
				TEPLÁ	Karolína	04	SCPAP
				MÍSAŘOVÁ	Markéta	02	PKPar
				ŠTĚPÁNKOVÁ	Lydie	03	SpSHK
				ŠIMÁNOVÁ	Klára	00	LoTr

Omluveni: ČERVENĚ označení plavci se z VT omluvili z těchto důvodů:
Studijní důvody – Rožnovská, Linhartová, Čejková
Oddílové či jiné VT nebo jiná repreakce– Jiránková
Zdravotní důvody –Brádlová (rekonvalescence)
Dovolená s rodiči – Pásler
VT se nehodí do programu klubu – Štěpánková, Klásek J.

Neomluveni:

Obecné hodnocení: VT se uskutečnilo v Trutnově, kde jsou pro přípravu velmi kvalitní podmínky a trénink lze zabezpečit pro celé SCM najednou. Termín VT byl dle požadavku reprenérů juniorů posunut co nejvíce do začátku sezony, aby navazovala reprezentační VT. Zúčastnění plavci a trenéři byli ubytováni ve Sporthotelu Sokolovna vzdáleném cca 5 minut chůze. Ve stejném zařízení bylo zajištěno též velmi

kvalitní a chutné stravování (3x denně + svačiny+ pitný režim) s možnostmi přidavku. Snídaně formou švédského stolu.

Na žádost osobních trenérů byli na místa omluvených přizváni jako sparing Tomáš Haufer, Radka Stoklasová, (oba LoTr), Lukáš Balcar, Pavel Osinin (oba SCPAP), Pavlína Smolíková, Mikoláš Cogan (oba DeJič), Pavel Drahorád, Daniel Gracík (oba ZÉHK). Výše zmínění závodníci se účastnili na vlastní nebo oddílové náklady. Po návratu z MSJ se VT zúčastnila i členka SCM I Klára Šimánová po vzájemné dohodě trenérů.

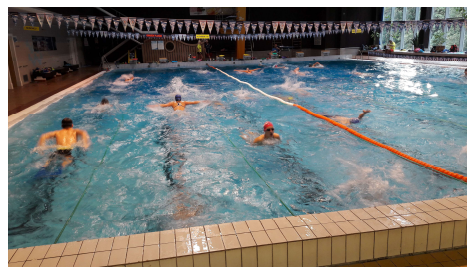
Plavci byli rozděleni do tří skupin podle věku, úrovně trénovanosti a momentálního stavu výkonnosti. Tomuto byl také podřízen tréninkový plán (TP viz. přílohy). Cílem tohoto VT byl rozvoj aerobní kapacity, rozvoj všech plaveckých způsobů a zkvalitňování techniky plavání vč. specifických dovedností (obrátky). Cílem bylo naplávání maximálního možného objemu v odpovídajících intenzitách. Do programu byly zařazeny tři testové baterie (3000/2000K, 8x200 PZ i 4.30 a 8x100 KN i 3') jejichž výsledky jsou v přílohách. 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. Každá skupina absolvovala dvakrát kruhový trénink pod vedením instruktora a protahovací hodinu s fyzioterapeutkou. Po tréninku probíhala kompenzační a protahovací cvičení. Další regenerace byla zajištěna ve vířivce dle potřeby. K dispozici pro doplnění „rychlé energie“ byly přípravky REGENER. Všichni plavci, kteří se zúčastnili tohoto soustředění, zaslouží pochvalu za zodpovědný přístup k tréninkům i k celému programu soustředění, které se obešlo bez vážnějších kázeňských prohrěšků. Poděkování patří též trenérům za aktivní přístup k VT.



S fyzioterapeutkou Monikou



S lyžačkou a maratónkyní Evou Vrabcovou-Nývtovou



Zpracoval: Tomáš Břeň – vedoucí trenér SCM II VČ
V Trutnově 16.9.2017