

HODNOCENÍ VT SCM II Jižní Morava

Termín: 25. – 31. 10. 2015

Místo: Blansko

Trenéři: Roman Havrlant, Petr Vodák, Petr Cvrček, David Křivan,
kondiční trenér Milan Pírek

Závodníci: z nominovaných 25 dívek a 18 chlapců účast: 21 dívek + 16 chlapců (+ 3 springové)



Družstvo P. Vodáka (2 dráhy):

KomBr: D. Špaček 98, M. Osina 98, P. Kodýtek 98, V. Široký 00, K. Krejčí 01, T. Březina 01

TJZn: M. Navrkal 99, A. Hlobeň 01

PKKBr: F. Odstrčil 99, D. Tomandl 01

FaBr: M. Podešť 01

Kopř: R. Kučera 00

PlČB: Š. Kučera 99

Družstvo D. Křivana (2 dráhy):

PKKBr: B. Janíčková 00, M. Kyselová 99, R. Podešťová 99,

KomBr: M. Mikysková 99, K. Kalášková 99, Z. Čarnecká 99,

TJZn: M. Svoboda 00, M. Svoboda 01, R. Štulík 01, T. Coufalová 00, A. Hýblerová 00

Družstvo P. Cvrčka (1 dráha):

KomBr: K. Barešová 01,

PKKBr: A. Tesaříková 01, V. Popelková 01, L. Purčová 00, A. Sedláčková 02

TJZn: K. Ceasarová 00, G. Jordánová 01

MiBo: A. Husovská 00

Družstvo R. Havrlanta (1 dráha):

KomBr: M. Martinková 00, A. Pavlíčková 01, P. Staniček 01 (sparing), J. Grabovski 02 (sparing)

DeBř: K. Michálková 00

OSPHo: L. Zubalíková 02

LoČT: E. Štichauerová 01, D. Hýbl 02 (sparing)

omluveni:

KomBr: J. Klimeš (???) , R. Čížková (zdravotní důvody)

DeBř: D. Piškulová (studijní důvody)

TJZn: L. Dvořáková (rodinné důvody)
 FaBr: F. Chrápavý, E. Chrápavá (tréninkové důvody)

pozdní příjezdy:

ohlášené: T. Březina – 26. 10. po obědě – po zdravotních problémech

zdravotní problémy:

T. Březina – z důvodu horších krevních testů vynechal první 3 tréninky
 K. Barešová – zánět středního ucha (vynechala poslední 4 plavecké tréninky)
 M. Martinková – zdravotní omezení různého rázu (první ½ VT omezení tréninků)

předčasná odjezdy:

plánované:

D. Hýbl (sparing) – odjezd 28. 10 po obědě (rodinné důvody)
 K. Kalášková – odjezd 29. 10. po obědě (rodinné důvody)
 L. Zubalíková – odjezd 30. 10. po obědě (MZ Chanti Mansijsk)
 E. Štichauerová – odjezd 30. 10. po obědě (rodinné důvody)
 M. Mikysková – odjezd 30. 10. po obědě (rodinné důvody)
 M. Martinková – odjezd 30. 10. po obědě (rodinné důvody)

neplánované:

Obecné hodnocení:

Pro dosti početnou skupinu plavců SCM Jižní Moravy se podařilo stejně jako v loňském roce zajistit soustředění s výbornými tréninkovými a ekonomicky příznivými podmínkami v blanenském sportovním areálu. Bazén, sportovní hala, ubytování se stravou v hotelu sportovního typu přímo v budově zimního stadionu (který jsme také využívali) – to vše v těsné blízkosti. Rád bych ocenil mimořádnou ochotu personálu všech zařízení. Podmínkám ani samotnému průběhu soustředění není prakticky co vytknout. Kromě tréninků byly tentokrát zařízení i regenerační možnosti (3x regenerační bazén a whirlpool).

V rámci tohoto soustředění (28. 10.) proběhl 1 denní **trenérský seminář**, který byl mimo jiné součástí kurzu trenérů III. třídy. V dopoledních hodinách se uskutečnila 2,5 hodinová přednáška na téma pravidel plavání a seznámení s STD, kterou odprezentoval Martin Hansgut. Dále pak 6 hodin přednášek, které ve třech blocích přednesl Roman Havrlant. Témata „úvod do sportovního tréninku; praktické ukázky základních technických cvičení všech plaveckých způsobů + starty a obrátky + využití plaveckých pomůcek; praktické zkušenosti z trenérské praxe“.

Teoretické přednášky se uskutečnily v příjemném prostředí restaurace Aquapark, praktické ukázky byly situovány do blanenského bazénu. Semináře se zúčastnilo 32 frekventantů kurzu trenéra III. třídy + 9 trenérů a cvičitelů z brněnských plaveckých oddílů.



plavecký trénink probíhal v šestidráhové pětadvacítce; každý den nám byl vyhrazen celý bazén v rozsahu 90 minut ráno a 120 minut odpoledne; celkově program čítal 12 plaveckých tréninkových jednotek (viz tréninkové plány).

Příprava byla objemově diferencovaná dle věku plavců. Tréninky byly obecně zaměřeny na rozvoj aerobních schopností a techniku plaveckých způsobů. Většinu kvalitních motivů tvořily tradiční testové baterie (viz příloha testy). Z důvodu velkého počtu plavců na drahách většina vynechala vytrvalostní test.

suchá příprava probíhala pod vedením kondičního trenéra v dopoledním nebo odpoledním bloku; k SP jsme využívali zimní stadion (bruslení), tělocvičnu (cvičení s vlastní vahou a medicinbaly + hry) a venkovní areál (běh a atletická abeceda)

regenerace: v polovině soustředění byl zařazen volný půlden; ve středu, čtvrtek a pátek byl k dispozici každé tréninkové skupině na 20min regenerační bazén; na trénincích byl k dispozici iontový nápoj

ubytování a stravování: hotel a restaurace Aquapark Blansko; pěkné ubytování a chutné jídlo (bohužel pro většinu v neuspokojivém množství). Plavci byli nuceni si nějaké jídlo dokupovat.

Tréninkové ukazatele:

tr. skupina P. Vodáka:	20,5h voda	7,5h suchá příprava	63,3km
tr. skupina D. Křivana:	20,5h voda	7,5h suchá příprava	60,8km
tr. skupina R. Havrlanta:	20,5h voda	7,5h suchá příprava	60,0km
tr. skupina P. Cvrčka:	20,5h voda	7,5h suchá příprava	58,3km

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: 5 x 100 hl. způsob se startem (+ 300V)

= na průměr

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

= na součet (pouze tr.sk.D. Křivana)

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

Hodnocení přístupu plavců a práce trenérů:

Podzemní soustředění SCM Jižní Morava proběhlo v pohodovém duchu bez jakýchkoli zádrhelů. Ze zdravotních důvodů nedokončila plaveckou část soustředění pouze 1 plavkyně.

Velké poděkování patří celému trenérskému týmu i všem plavcům za bezproblémovou akci.

Hodnocení plavců:

K. Ceasarová a spol.: „Soustředění v Blansku proběhlo úspěšně. I přes velkou tréninkovou náročnost jsme se dokázali přenést přes únavu a zdárně vše odmakat. Věříme, že nám tato příprava pomohla k navýšení plavecké formy, a že přispěje k dobrým výsledkům v zimní sezóně. Dobrým zpestřením bylo každodenní bruslení. Jídlo bylo chutné, ale v nedostačujících porcích. Během soustředění panovala dobrá nálada. Těšíme se na další.

M. Osina a spol.: „Soustředění hodnotíme velmi pozitivně. Ubytování bylo ucházející. Všechna sportoviště jsou blízko sebe, což je fajn. Suchá příprava pod vedení kondičního trenéra byla dost náročná. Uvítali jsme bruslení, které program příjemně zpestřilo. Plavecké tréninky zaměřené na rychlostní vytrvalost nám vyhovovaly. Jedinou výtku bysme měli na malé porce jídel a částečně na nedostatek místa na drahách (což ale bylo způsobeno velkým počtem účastníků).

Hodnocení vypracoval: Mgr. Roman Havrlant – vedoucí koordinátor SCM II Jižní Morava
V Blansku, 31. 10. 2015

Foto:



ČESKÝ SVAZ PLAVECKÝCH SPORTŮ

