HODNOCENÍ AKCE

Akce : VT SCM Západní Čechy

Termín : 19.10. - 25.10.2015

Místo : SC Nymburk

Trenéři plavání: Bc. Lukáš Luhový, Martina Tréšková

Kondiční trenér: Bc. Adolf Blecha

Družstvo trenér Luhový:

SlPL – Polcar Dominik 98, Hengerič Štěpán 99, Šperl Michael 99, , Gemov Ondřej 99, Šebesta David 99, Vavřička Karel 99, Šmíd Jakub 98, Huclová Eva 99, Hauerová Petra 99, Procházková Jana 99, Žůrková Nikol 99, Soukupová Pavlína 00, Štemberová Kristýna 00, Štěrbová Adéla 00, Polcarová Tereza 01

RPL – Čermák Václav 00

Sparing - Berková Kateřina 99, Hausdorfová Kristýna 98, Triner Petr 97

Družstvo trenérka Tréšková:

SlPl – Trinerová Lucie 01, Píclová Veronika 02, Šebestová Lucie 01, Šarláková Sofie 02, Zekuciová Izabela 01, Kopejtková Štěpánka 02, Švábková Alena 02, Borovanský Robert 01, Karnold Adam 01, Ryšavý Philip 01

RPL – Vodičková Michaela 02

JiDo – Nováková Kristýna 02, Kubec Filip 01

SnKV – Pachtová Adéla 01

PKML – Hampejsová Alena 00

Omluveni:

SlPl – Sieberová Natálie 00 (po zranění)

Dřívější odjezdy:

SlPl – Šebesta David (pátek 23.10. po večeři)

SlPl – Zekuciová Izabela, Nováková Kristýna, Vodičková Michaela, Kopejtková Štěpánka, Ryšavý Philip (sobota 24.10. po večeři)

JiDo – Kubec Filip (sobota 24.10. po večeři)

Obecné hodnocení:

Soustředění SCM Západní Čechy se uskutečnilo v termínu 19.10. – 25.10. 2015 již tradičně ve Sportovním centru Nymburk. Tréninková družstva byla rozdělena do dvou skupin podle věku a výkonnosti, které se pravidelně střídali.
Cílem tohoto soustředění byl rozvoj rychlostně vytrvalostních schopností s důrazem na správné provedení obrátek, vlnění a techniky jednotlivých plaveckých způsobů při vyšší intenzitě plavání. Součástí soustředění byly tři kontrolní testy (1. 1500k – 800k + 400k + 200k + 100k, 2. 5x200hz, 3. 10x100k). Náplň suché přípravy obsahovala posilovací cvičení s vlastní vahou (intenzivní kruhový trénink), atletická průprava, cvičení v posilovně (kruhový silový trénink), cvičení s důrazem na dynamiku. K regeneraci jsme využili relaxační bazén, saunu a strečinková cvičení. Strava byla jako vždy bez problému a v dostačujícím množství.

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 10 až 12 stanovišť, které byly zaměřeny nejen na velké svalové skupiny ale také na menší svalové skupiny a stabilizačního cvičení (pomůcky: expandery, bossu, gymball, bradýlka, 1kg činky, lana, váha vlastního těla, kotoučky). Starší měli čas cvičení 40 s a 40 s odpočinek u mladších byl čas tréninku 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 a atletickou průpravu.
Byly prováděny také protahovací cvičení (strečink), tam byl vidět také největší rozdíl mezi svěřenci, kteří cvičení provádí pravidelně a mezi těmi, kteří cvičení provádí pouze na soustředění.
Musím konstatovat, že obě skupiny jak mladší tak starší pracovaly velmi dobře a na případné výtky reagovaly pozitivním přístupem. Bohužel stále ještě se setkávám s plavci, kteří ve svých domácích oddílech neprovádějí suchou přípravu vůbec, což z mého pohledu je špatně a ta práce na soustředění SCM je pak mnohem složitější.

Závěrem musím konstatovat, 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: 1435 minut (celkem 76100m)

Suché přípravy: 360 minut

Tréninková skupina M. Tréšková :

Plaveckého tréninku: 1230 minut (celkem 65800m)

Suchá příprava: 420 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 start á 5´ - průměr

3. 10 x 100k á 2‘ - průměr

tréninky a výsledky testů k nahlédnutí viz. Příloha

Závěr:

S průběhem tohoto soustředění a přístupem všech zúčastněných plavců jsem byl maximálně spokojen. Obrovské díky patří oběma trenérům Martině Tréškové a Adolfu Blechovi, dále také všem zaměstnancům SC Nymburk za klidný průběh tohoto soustředění. Závěrem přeji všem zúčastněným úspěšně zvládnutý závěr letošní sezóny 2015.

Termín příštího VT SCM Západní Čechy: **20. – 26. 3. 2016**

Tréninková skupina L. Luhového

Hodnocení vypracoval:
Bc. Lukáš Luhový
V Plzni, 25.10.2015