



Hodnocení VT SCM II Jižní Morava

Termín: 23. – 29. 10. 2016

Místo: Blansko

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

Plavci: nominováno 23 chlapců a 22 dívek, účast 17 chlapců a 17 dívek + 3 sparingpartneři

Družstva:

R. Havrlant (2 dráhy)

Michálková 00 DeBř
Jordánová 01 TJZn
Pavlíčková 01 KomBr
Štichauerová 01 LoČT
Popelková 01 KomBr
Piškulová 01 DeBř
Zubalíková 02 KomBr
Sedláčková 02 KomBr
Surová 02 PŠRBr
Marciánová 03 KomBr
Mikulíková 03 KIN
Holešovská 03 PKKBr

P. Vodák (2 dráhy)

Klok 99 KomBr
Kučera Š. 99 KomBr
Navrkal M. 99 TJZn
Odstrčil 99 PKKBr
Svoboda Matěj 00 TJZn
Vráblíková 00 KomBr
Podešť 01 FaBr
Tomandl 01 PKKBr
Krejčí 01 KomBr
Hanák 02 KomBr
Grabovski 02 KomBr
Hýbl 02 LoČT
Kidar 01 (sparing) KomBr

T. Doubrava (1 dráha)

Hrušková 03 KomBr
Černá 03 FaBr
Sedlecká 03 KomBr
Páleníková 03 PKKBr
Gladišová 02 (sparing) PŠRBr
Slatinská 03 (sparing) PKKBr

P. Cvrček (1 dráha)

Švehla 00 PKKu
Svoboda Matyáš 01 TJZn
Staníček 01 KomBr
Masaryk 02 KomBr
Vašata 02 PKKBr
Řezáč 02 KomBr

Omluveni:

Janíčková Barbora 00 – PKKBr (studijní důvody); Caesarová Karolína 00 – TJZn (studijní důvody); Hýblerová Adéla 00 - TJZn (studijní důvody); Martinková Miroslava 01 – KomBr (ukončila plaveckou činnost); Coufalová Tereza 00 – TJZn (ukončila plaveckou činnost); Navrkal Dominik 02 – TJZn (klubové důvody); Hlobeň Adam 01 – TJZn (klubové důvody); Štulík Richard 01 – TJZn (klubové důvody); Široký Václav 00 – KomBr (zdravotní důvody); Chrápavý Filip 99 – FaBr (bez vysvětlení)



Pozdní příjezdy:

Klok P. – vynechán 1 trénink 23. 10. (osobní důvody); Kučera Š. - vynechán 1 trénink 23. 10. (osobní důvody); Popelková V. – vynechány 2 tréninky 23. 10. (rodinné důvody); Odstrčil F. – vynechány 3 tréninky 23. – 24. 10. (zdravotní důvody)

Předčasné odjezdy:

Holešovská M. – 27. 10. (zdravotní důvody); Štichauerová E. – 28. 10. (osobní důvody); Hýbl D. – 28. 10. (rodinné důvody), Řezáč P. – 28. 10. večer (rodinné důvody)

Zdravotní omezení během VT:

Holešovská M. (nevolnost) – vynecháno 6 tréninků; Marciánová H. (problém s ramenem) – omezen 1 trénink; Odstrčil F. (nevolnost) – vynechán 1 trénink; Masaryk T. (zranění prstu) – omezeny 2 tréninky - nahrazeno suchou přípravou

Podmínečné vyloučení z VT:

Řezáč P. (samovolné opuštění ubytovny)

Obecné hodnocení:

Nerad bych, aby to znělo jako klišé, ale soustředění proběhlo v naprosto pohodové atmosféře a až na jednu výjimku nebylo nutné řešit jakékoliv kázeňské či jiné prohřešky. Plavci k přípravě přistoupili s chutí a odpovědností. Podzimní VT bylo již poněkolkáté 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 jsme se zaměřovali především na rozvoj obecné vytrvalosti a techniky. Výborným doplňkem pro všechny byly zařazené čtyři tréninkové jednotky bruslení na ledě, kdy se někteří bruslit teprve učili, nicméně ke konci týdne bylo na všech vidět velké zlepšení a troufám si říct, že to plavce i bavilo. Vzhledem k ještě příznivému počasí jsme absolvovali suchou přípravu i venku, jež byla završena krátkým výletem v pátek dopoledne. Samozřejmě jsme k suché přípravě i několikrát využili i tělocvičnu. Zároveň byla zajištěna i možnost regenerace ve whirlpool bazénku čtyřikrát za pobyt. Bohužel někteří plavci této možnosti nedostatečně využili.

Podmínky pro soustředění v Blansku jsou ideální, protože ubytování, strava a tréninkové prostory jsou v těsné blízkosti a přesun mezi nimi nezabere více než 3 minuty. 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. Obecným nešvarem plavců je konzumace velkého množství sladkostí a sušenek. Je na zvážení, zda by nebylo vhodné plavce v této problematice více vzdělávat a na příštích VT zajistit přednášku v oblasti zdravé a sportovní výživy.

Plavecký trénink:

Probíhal dvakrát denně na šestidráhovém 25m bazénu, 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. Samostatným pilířem suché př. bylo bruslení na zimním stadionu, kde jsme měli čtyři tréninkové jednotky a zajištěnou celou plochu ledu. Součástí byl i krátký páteční výlet, jako tečka za celým soustředěním.

Regenerace:

Zajištěno 4x 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>	21h voda	6,5h suchá příprava	68,3km
<i>tr. skupina P. Cvrčka:</i>	21h voda	9h suchá příprava	66,2km
<i>tr. skupina R. Havrlanta:</i>	21h voda	5,5h suchá příprava	60,0km
<i>tr. skupina T. Doubravy:</i>	21h voda	8h suchá příprava	58,5km

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 28. 10. 2016 trenérský seminář pro zájemce z Jižní Moravy. Účastnilo se dohromady více jak 70 lidí. Uskutečnil se v krásných prostorách radnice MČ Brno-střed. Téma semináře bylo:

- Práce s dětmi ve sportu, motivace, řešení problémů
- Komunikace s rodiči
- Jak předejít vyhoření a stereotypu

Seminář vedl lektorsky sportovní psycholog Mgr. Václav Petráš. Dle ohlasů byla tato akce velmi úspěšná. Každý účastník obdržel památeční tričko k bazénu. Během pátečního dne mne na VT trenérsky zastoupil kolega J. Horký za což mu děkuji.

Vypracoval: Tomáš Doubrava – koordinátor SCM II – Jižní Morava

V Brně, dne 1. 11. 2016



Foto účastníků VT SCM Blansko:



Foto ze semináře trenérů v Brně:

