



HODNOCENÍ AKCE

Akce : VT SCM Západní Čechy

Termín : 29. 10. - 4. 11. 2016

Místo : SC Nymburk

Trenéři plavání: Bc. Lukáš Luhový, Martina Tréšková

Kondiční trenér: Bc. Adolf Blecha

Družstvo trenér Luhový:

SIPL – Hengerič Štěpán 99, Šperl Michael 99, Gemov Ondřej 99, Šebesta David 99, Borovanský Robert 01, Karnold Adam 01, Velebný Jáchym 01, Ryšavý Philip 01, Štafurik Filip 02, Štemberová Kristýna 00, Polcarová Tereza 01, Trinerová Lucie 01, Šebestová Lucie 01, Zekuciová Izabela 01

RPL – Čermák Václav 00

Družstvo trenérka Tréšková:

SIPI – Marek Jakub 02, Marek Matěj 02, Píclová Veronika 02, Štěrbová Michaela 02, Kopejtková Štěpánka 02, Švábková Alena 02

RPL – Veliký Vladislav 02, Vodičková Michaela 02, Heltová Alexandra 03, Maříková Michaela 03

JiDo – Nováková Kristýna 02

SnKV – Pachtová Adéla 01, Macháčková Klára 03

SKPSo – Krček Jakub 03

Omluveni:

SIPi – Götz Jan 02 (studijní důvody), Šantínová Zuzana 03 (zranění), Šarláková Sofie 02 (rekonvalescence po zranění)

Dřívější odjezdy:

-

Obecné hodnocení:

Soustředění SCM Západní Čechy se uskutečnilo v termínu 29. 10. – 4. 11. 2016 již tradičně ve Sportovním centru Nymburk. Tréninková družstva byla rozdělena do dvou skupin podle výkonnosti, které se pravidelně střídali.

Cílem tohoto soustředění byl anaerobní rozvoj plavaný převážně hlavním způsobem, prokládaný aerobními úseky. Dále byl kladen důraz na správné provedení obrátek, vlnění a techniky jednotlivých plaveckých způsobů. Součástí soustředění byly tři kontrolní testy (1. 1500k – 800k + 400k + 200k + 100k, 2. 8x200hz stupňovaně po 2, 3. 8x100hzn). Náplň suché přípravy obsahovala posilovací cvičení s vlastní vahou (intenzivní kruhový trénink), atletická průprava, cvičení v posilovně (kruhový silový trénink) a cvičení s důrazem na dynamiku. K regeneraci jsme využili relaxační bazén, saunu a strečinková cvičení. Strava byla dostačující a bez problému.

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 pro mladší i starší skupinu. Dále jsme prováděly crossfitová cvičení zejména se skupinou starších. Systém tréninku byl zaměřen nejen na velké svalové skupiny, ale také na menší svalové skupiny a stabilizační cvičení (pomůcky: expandery, bosu, gymball, bradýlka, 1kg činky, lana, váha vlastního těla, kotoučky). Starší i mladší měli čas cvičení 25 až 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, atletickou průpravu a kolektivní sporty. Také byl zařazen vytrvalostní venkovní běh stálé intenzity.

Byly prováděny i protahovací cvičení (strečink), tam byl vidět největší rozdíl mezi svěřenci.

Musím konstatovat, že mladší i starší pracovali velmi dobře a na případné výtky reagovali pozitivním přístupem. Bohužel stále ještě se setkávám s plavci, kteří ve svých domácích oddílech provádějí suchou přípravu velmi málo, ale oproti předcházejícím soustředěním je velké zlepšení.

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: 1310 minut (celkem 68 400m)

Suché přípravy: 320 minut

Tréninková skupina M. Tréšková :

Plaveckého tréninku: 1280 minut (celkem 66 100m)

Suchá příprava: 300 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 stupňovaně po 2 á 5'
3. 8 x 100 hzn á 3' – průměr

tréninky a výsledky testů k nahlédnutí viz. příloha, www.czechswimming.cz

Závěr:

S průběhem tohoto soustředění a přístupem všech zúčastněných plavců jsem byl 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 zbytek plavecké sezóny 2016.

Hodnocení vypracoval:

Bc. Lukáš Luhový
V Plzni, 5. 11. 2016