



ČESKÝ SVAZ PLAVECKÝCH SPORTŮ

Hodnocení VT SCM II Jižní Morava

Termín: 24. 2. – 2. 3. 2019

Místo: Nymburk

Trenéři: Tomáš Doubrava, Roman Havrlant, Petr Vodák

Plavci: nominováno 19 chlapců a 12 dívek, účast 8 chlapců a 11 dívek, 1 sparing

Družstva:

R. Havrlant

Mikulíková Hedvika 03 KomBr
Černá Karolína 03 KomBr
Surová Marika 02 KomBr
Masaryk Tomáš 02 – spar. KomBr

P. Vodák

Štulík Richard 01 PKZn
Hýbl Denis 02 KomBr
Peringer Marek 03 KomBr
Zubalíková Lucie 02 KomBr
Štaud Sebastien 02 PKKBr

T. Doubrava

Fraňková Clementina 05 SkpKB
Držmíšková Adéla 05 PKZn
Obermannová Julie 05 PŠRBr
Varmužová Lucie 04 KomBr
Sedlecká Petra 03 KomBr
Marciánová Hana 03 KomBr
Gögh Daniel 04 SkpKB
Máša Matěj 04 SkpKB
Hána Karel 03 KomBr
Juřicová Tereza 04 SkpKB

Omluveni:

Hlobeň Adam 01 – TJZn (klubové důvody); Svoboda Matyáš 01 – TJZn (klubové důvody); Tomandl David 01 – PKKBr (studijní důvody); Krejčí Kryštof 01 – KomBr (studijní důvody); Hanák Lukáš 02 – KomBr (studijní důvody); Urbanová Tereza 03 – KomBr (studijní důvody); Čihák Martin – PKKBr – studijní důvody; Peciar Tomáš – KomBr (klubové důvody); Klok Markijan – KomBr (zdravotní důvody); Prokeš Adam – PKKBr (osobní důvody); Kučera Milan – ASKBI (studijní důvody); Čajka Filip – TJZn (klubové důvody); Grabovski Jiří – KomBr (ukončil plaveckou činnost)

Předčasné odjezdy:

Zubalíková Lucie, Surová Marika – odjezd ve ČT 28. 2. dopoledne (závody v zahraničí), vynechány 4 tréninky; Marciánová Hana – zdravotní důvody (odjezd ve ČT 28. 2., vynechány 3 tréninky)

Zdravotní omezení během VT: Fraňková Clementina – bolest ramene, upraveny 3 tréninky, Mikulíková Hedvika – rekonvalescence, zkráceny první 4 tréninky; Gögh Daniel – podvrknutý kotník, upraveny 2 tréninky, Sedlecká Petra – bolest hlavy, upraveny dva tréninky

Vyloučení z VT: žádné



ČESKÝ SVAZ PLAVECKÝCH SPORTŮ

Obecné hodnocení:

V tradičním termínu soustředění se sešla dobrá parta plavců z jižní Moravy ve sportovním centru Nymburk. Bohužel se mnoho plavců omluvilo, ať už ze studijních důvodů nebo kvůli klubovému soustředění v zahraničí. Je škoda, že někteří plavci tohoto VT nevyužili, protože naopak ti, kteří se účastní, jsou vždy spokojeni. Letos jsme díky velké vytiženosti sportovního centra bydli v budově „A“, která nemá takový komfort jako budova „B“. Pokoje jsou vybaveny novým nábytkem, takže ubytování na „áčku“ není až zas taková tragédie, jak by se někteří mohli domnívat. Je však škoda, že přes léta slibů se celé sportovní centrum rekonstruuje velmi pomalu nebo vůbec. Na bazéně je to velmi znát – nefunkční klimatizace, filtrace vody, nefunkční stopky na druhé straně bazénu, apod... Díky snažení zaměstnanců se podmínky pro trénink hned ze začátku zlepšily, protože byla upravena teplota vody a chlorování.

Ve čtvrtek odjel kolega Havrlant na zahraniční závody – jeho skupina přešla ke kolegovi Vodákovi a soustředění dokončila s ním.

Po celou dobu plavci pracovali velmi dobře a nebylo nutné řešit nějaké prohřešky týkající se tréninkové morálky či problémy s chováním. Ne u všech však chování bylo na jedničku. U pár jedinců skutečně puberta pracuje velmi mocně a jejich výlevy ne vždy zapadají do celkového obrazu soustředění.

V minulých hodnoceních jsem psal o nepotvrzení účasti ze strany plavců před akcí. Nutno napsat, že se to již zlepšilo, avšak ne stoprocentně. Do budoucna bych rád, aby plavci na soustředění přijížděli zdravotně v pořádku a dobře fyzicky připravení na tréninkovou zátěž.

Regenerace:

Zajištěno 3x za pobyt regenerační whirlpool, součástí u všech skupin i půlden volna pro zájemce možnost sauny. Na trénincích byly k dispozici iontové nápoje.

Tréninkové ukazatele:

| | | | |
|----------------------------------|-----------|-----------------------|---------|
| tr. skupina P. Vodáka: | 23 h voda | 8,75 h suchá příprava | 73,9 km |
| tr. skupina T. Doubravy: | 23 h voda | 8,75 h suchá příprava | 69,3 km |
| tr. skupina R. Havrlanta: | 23 h voda | 8,75 h suchá příprava | 66,9 km |

testy: (výsledky testů viz příloha)

test 1: 10 x (100 nohy I. max. + 100V) st.5'15 = na průměr

test 2: 5 x 200PZ st.5' = na průměr

test 3: 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 zúčastněným plavcům děkuji za takřka bezproblémové soustředění a moc děkuji trenérům za jejich profesionální práci.



ČESKÝ SVAZ PLAVECKÝCH SPORTŮ

Foto účastníků VT SCM II JM Nymburk

