

HODNOCENÍ – VT SCM Čechy I - Nymburk 9.5. – 18.5. 2010.

Výcvikový tábor SCM – Čechy I se uskutečnil v SC Nymburk ve dnech 9.5. 2010 až 18.5. 2010 za účasti 30. sportovců (ze 44. pozvaných) a to do konečného počtu 30. sportovců je počítáno 7 plavců, kteří se zúčastnili VT jako sparing za plnou úhradu. Omluvou u některých plavců z neúčasti je i fakt, že těsně před tímto termínem bylo VT juniorské reprezentace v Plzni a pro velkou absenci ve škole se již tohoto VT nezúčastnili. Ně kteří se omluvili z přípravy na maturity jiní ze zdravotních problémů. Je však s podivem, že některým nebylo ani za vhodné se omluvit (Tajčman BiJa), jak dalece byli zaneprázdněny školními povinnostmi nebo zdravotním stavem ostatní nepřítomní to nelze posoudit.

VT se zúčastnili trenéři p. Šmausové Eva (KIN), Passerová Jaroslava (USK), Mašek Jan a Mašek Jaroslav (PKPří). Přes několikrát nabídnutí trenérům se VT zúčastnit se mi nepodařilo nikoho zaujmout a tak jsem využil pomoci svého syna i když mi to způsobilo určité komplikace v zajištění tréninků v Příbrami. Přesto bych chtěl trenérům poděkovat za pomoc a obětavý přístup ke zdárnému průběhu celého VT.

Zajištění tréninkových prostor jak bazénu, tělocvičny, posilovny tak regenerace bylo na plánované úrovni a maximálně využity. Pokud bych měl hodnotit zázemí (strava a ubytování) v SC Nymburk, tak to bylo jako vždy na vysoké úrovni.

Tréninky byly zaměřeny převážně na vytrvalostní a rychlostně vytrvalostní složku s co možná kvalitním objemem, prokládané prvkovým plaváním nohou a pažemi. Celkem bylo tréninkových hodin vždy 2,5 hod. dopoledne a 2,5 hod odpoledne celkem ve vodě 42,5 hod. + 14 hod suchá příprava a vždy 1x za dva dny regenerace perličky či masáže. Do tréninkového plánu byly zařazeny dva testy (k porovnání z minulého VT) na 5x200PZ ve 4' a 8x100HZ ve 3'. Bohužel k jinému složení sportovců na VT lze srovnat jen některé plavce, kteří se zúčastnili obou VT. V suché přípravě jsme se zaměřili především na obratnost, běh, strečink a posilování v malém objemu zátěže.

Čtvrtek odpoledne byl věnován odpočinku bez tréninku s možností využití regenerace a procházky do města.

Lze konstatovat, že celý kolektiv pracoval vzorně a především sparingové využili možnosti se tohoto VT zúčastnit a v některých případech byly pro ostatní příkladem. Je však třeba připomenout, že u některých plavců byly tréninky novinkou a na takové objemy nejsou ze svých oddílů zvyklí.

Skupina : 1 + 2 (stejné tréninkové plány)

Trenéři : Mašek Jaroslav, Mašek Jan

Sportovci : Liška Adam, Urban David, Kocmoudová Tereza, Urbanová Lucie,
Nováková Ilona, Pachtová Monika, Micka Jan (sparing).

Švec Martin, Řehořková Alžběta, Nehněvajsa Josef, Janeček Pavel,
Procházková Michaela, Lukášková Kristýna (sparing), Červenková
Nikola (sparing).

Skupina : 3 + 4 (stejné tréninkové plány)

Trenérky : Passerová Jaroslava, Šmausová Eva

Sportovci : Hovorková Dominika, Zikmund Martin, Červenka Lukáš, Baumrt
Ondřej, Dmytriyev Roman, Al Reyahi Karim, Juříčková Magdaléna
(sparing), Zimovjanová Tereza (sparing),

Lukášová Lenka, Straková Markéta, Vyčítalová Veronika, Ingeduld
Vít, Ambrož Šimon, Cöger Martin, Jachno Lukáš (sparing), Frič
Lukáš (sparing).

Hodnocení provedl : Mašek Jaroslav

vedoucí VT – koordinátor SCM – Čechy I