

HODNOCENÍ AKCE

Akce: VT SCM II Jižní Morava + Vysočina

Termín: 16. – 22.5.2010

Místo: Strakonice

Trenéři: Roman Havrlant, Zdeněk Krčál

Závodníci: **počty:** Jižní Morava 15 dívek + 11 chlapců (účast: 9 dívek + 5 chlapců = 54%)
Vysočina 4 dívky + 1 chlapec (účast: 4 dívky + 0 chlapců = 80%)
sparingpartneři: (účast: 1 dívka + 0 chlapců = 3%)

Družstvo R.Havrlanta: KomBr – Jakub Losík, Ján Kútnik, Miroslav Malíř, Jan Doubrava, Adam Novotník, Marie Kremerová, ŽĎAS – Klára Slámová, JPK – Kateřina Vítková, MiBo – Anna Tlamková, ASKBI – Anna Formánková (spar.)

Družstvo Z.Krčála: KomBr – Aneta Pláteníková, Iva Křivánková, Lucie Chodníčková, Petra Šťastná, Ema Lánová, Zoe Řehůřková, Anna Dragolovová, JPK – Markéta Smrčková, Barbora Nováková

omluveni:

KomBr – Adam Hrazdíra, Nico Adamčík, Simona Zdražilová UnBr – Filip Maleňák TeBr – Marcela Pšířová TJZn – Marek Jelínek – všichni studijní důvody

KomBr - Sandra Snášilová, Monika Štěpánová, ŽĎAS – Vojtěch Pátek – zdravotní důvody TJZn – Aneta Hrušková, Gabriela Karaščíková – oddílové soustředění (???)

TJZn – Tomáš Melichárek, Lumír Kabelka – ukončili plaveckou činnost

předčasné odjezdy: žádné

zdravotní problémy: Řehůřková (střevní potíže 3 dny; návštěva lékaře)

Obecné hodnocení:

Druhé soustředění sezóny 2009/2010 SCM II Jižní Moravy a Vysočiny proběhlo v podmínkách strakonického plaveckého areálu. Venkovní padesátku jsme měli dostatečně vyhrátou, což nám dovolilo se vyrovnat s nepřízní počasí, která panovala téměř celý týden. Po plavecké stránce jsme tedy měli velmi dobré podmínky. Bohužel suchou přípravu, která probíhala taktéž venku, bylo nutno částečně zredukovat.

plavecký trénink: probíhal ve dvou skupinách na čtyřech drahách; zahrnoval 11 tréninkových jednotek s jedním volným půldnem uprostřed týdne; tréninkový program byl sestaven na lehčím aerobním základě s vyšším podílem techniky všech plaveckých způsobů a motýlkového vlnění, proplavání a vyplavání; bohužel nebyly příznivé podmínky na procvičování startů

podstatnou část z kvalitních motivů celého soustředění tvořily tři testové baterie: vytrvalostní (K), rychlostně vytrvalostní (PZ) a rychlostně vytrvalostní (nohy 1. zp.) (viz dále); testy ukázaly, že přechod na padesátimetrový bazén je pro většinu plavců značným handicapem; v porovnání s podzimem byly výsledky testů spíše horší (viz příloha)

suchá příprava: probíhala na venkovním prostranství plaveckého areálu; s ohledem na nepříznivé meteorologické podmínky bylo zařazeno „jen“ 7 kratších tréninkových jednotek, které zahrnovaly 4xběh, 3xkondiční cvičení a 1xhru; podmínky bohužel nebyly vhodné na důkladnější protahování a relaxační cvičení

regenerace: plavci měli možnost po každém tréninku absolvovat buď pobyt v teplém bazénku nebo v parní lázni, což většina s ohledem na nízkou venkovní teplotu poctivě využívala

ubytování a stravování: bylo zajištěno v hotelu Bavor na odpovídající úrovni;

jídlo: 3x denně: snídaně (švédský stůl); oběd (polévka, hlavní jídlo); večeře (teplé jídlo, zeleninový salát)

pitný režim: během jídel byla zajištěna voda, čaj, džus; na tréninku iontový nápoj

Tréninkové ukazatele:

tr. skupina R.Havrlanta: 19h voda 3,5h suchá příprava 60,4km
ročníky 92,93 chlapci – 93-97 dívky; tréninkový plán viz příloha

tr. skupina Z.Krčála: 19h voda 3,5h suchá příprava 59,0km
ročníky 93 – 97 (dívky); tréninkový plán viz příloha

testy: (výsledky testů viz příloha)

test 1: 2 x za trénink (800K + 400K + 200K + 100K) = na součet
int. st. kluci (dívky) 12' (13') + 6' (6'30) + 3' (3'15)

test 2: 10 x (100 nohy I.zp. max + 100V) = na průměr

test 3: 5 x 200PZ int. st.5' = na průměr

Hodnocení přístupu plavců a práce trenérů:

Lze konstatovat, že přístup plavců k tréninkovým povinnostem byl velmi dobrý. U některých jedinců je však možno pozorovat malé nasazení, nechuť, nedostatečná koncentrace na trénink a špatná úroveň techniky plaveckých způsobů, čemuž odpovídá patrná stagnace nebo pokles výkonnosti a vyvstávají otázky nad jejich další plaveckou perspektivou.

Plavci byli s programem i průběhem soustředění zdá se spokojeni (viz hodnocení plavců).

Nebylo nutno řešit vážnější kázeňské prohřešky, či prohřešky proti životosprávě. Během soustředění panovala uvolněná přátelská atmosféra.

Je s podivem, kolik plavců se ze soustředění omluvilo – řešit to nemíním, pokládám to za zbytečné. Zaráží mě, že plavci Znojma, i přes upozornění, dali přednost oddílovému soustředění.

Asi nemá smysl nikoho přemlouvat. Jen se mi z hlediska počtu plavců potvrdilo, že je lepší kvalita, než kvantita.

Bohužel se soustředění mohl zúčastnit (mimo mě) jen jeden trenér, což nakonec na počet 19 plavců plně stačilo.

Velký dík patří Zdeňkovi Krčálovi za výbornou spolupráci.

Hodnocení plavců:

J. Losík: „Ke kladným věcem tohoto soustředění určitě patřilo, že byl dostatek času na regeneraci. Dále bohaté snídaně, kde se mohl každý najíst podle svého vkusu. Ubytování v hotelu Bavor bylo určitě nadprůměrné. Mezi záporné stránky bych zařadil nedostatečné porce jídla na obědech i večeřích. K tréninkům bych vytknul nedostatek suché přípravy, což bylo zaviněno počasím, které nám spíše nepřálo, ale i přes nižší teploty vzduchu proběhly tréninky ve vodě v poklidu díky dostatečně vyhřátému venkovnímu bazénu. Myslím, že většina ze zúčastněných kvalitně potrénovala a zčásti se připravila na mistrovské soutěže.“

A. Pláteníková: „Soustředění SCM hodnotím pozitivně. Líbilo se mi rozvržení denního režimu, které myslím vyhovovalo všem. Myslím si, že tréninky splnily svůj účel a byla na nich příjemná atmosféra. To, že jsme bydleli celkem daleko od bazénu a špatné počasí, jsou jediná negativa, která bych k tomuto soustředění zmínila. Ale zato byla výborná strava.“

dovětek: Při trenérských debatách se čím dál častěji shodujeme na tom, že zaznamenáváme u mnoha svých svěřenců stále větší úpadek tréninkové morálky, poctivé práce, bojovnosti a snahy po zlepšení (nemluvě o prospěchu). V tréninkových skupinách vládnu spíše ti průměrní. Ti plavci, kteří by snad měli snahu se z průměru vymanit jsou davem srovnáni. Nikdo se nepere o tahouna skupiny. Jeden se schovává za druhého. Trenérům se jen velmi těžce hledají motivační pobídky, aby tomu tak nebylo. Je zatím dlouhodobá zkušenost, že na podobných soustředěních typu SCM se plavci ještě dokáží zmobilizovat a pracují poměrně dobře, ale po návratu do svých klubů se z mnohých stávají flákači.

Pokud budou číst hodnocení právě ti, kterých se to týká, posílám vzkaz: jedno kvalitní soustředění sezónu nezachrání. Je potřeba celoročně makat v domovských podmínkách!!! Věřte svým trenérům a buďte na sebe tvrdí.