

HODNOCENÍ AKCE

Akce: VT SCM II – Východní Čechy

Termín: 02. 05. – 08. 05. 2010

Místo: Trutnov

Trenéři: Ing. Pavel Pokorný, Tomáš Břeň

Závodníci: ILLNAR Richard 91 (SCPAP), KRAUSE Patrik 91 (LoTr), HALAŠKA Daniel 94 (DeNá), SUK Matěj 94 (LoTr), NĚMEC Jan 95 (PKHK), REMEŠ Štěpán 95 (DeNá), KULTOVÁ Kristýna 94 (LoTr), ŠTĚRBOVÁ Lenka 94 (SCPAP), JOSEFOVÁ Dominika 95 (PKHK), KOUTNÁ Barbora 95 (PKSvi), BROŽOVÁ Nikola 96 (SCPAP), MORÁVKOVÁ Adéla 96 (LoTr), NYČOVÁ Aneta 96 (DeNá), KURKOVÁ Lucie 97 (PKVM)

Omluveni: studijní důvody MALÁ Veronika 93 (PKHK)
osobní důvody MATES Michal 94 (PKHK), MELICHAŘOVÁ Eliška 94 (LoTr),
VANÍČKOVÁ Nikola 95 (LoTr)
reprezentace KLUKOVÁ Anna 97 (LoČT)

Obecné hodnocení:

Výcvikový tábor proběhl bez větších problémů. Ubytování bylo zajištěno na hotelu PATRIA na standardní úrovni, stravování tamtéž na velmi dobré úrovni co se týče kvality i skladby. Trénink ve vodě probíhal v krytém bazénu, kde byl zabezpečen dostatečný počet drah. Trénink na suchu probíhal taktéž v prostorách krytého bazénu. Regenerace probíhala ve vířivce v prostorách krytého bazénu.

Trénink ve vodě byl zaměřen především na rozvoj aerobních a smíšeně aerobně-anaerobních schopností formou převážně intervalového tréninku, plavaného kraulem a polohově. Byl zařazen i dostatečný počet úseků technických cvičení a samostatného plavání nohou a rukou. Velký důraz byl kladen na nácvik vlnění jako významného prvku plavecké techniky. Dostatečný prostor byl věnován i vyplavání, jako základnímu stupni regenerace, a to jak v průběhu, tak i na konci tréninkové jednotky.

Byl zařazen jeden test vytrvalosti ve vysokém výkonu – 5x400K z vody v definovaném intervalu startu. V tomto testu byl zaznamenán u převážné většiny plavců výrazný nárůst výkonnosti oproti minulému VT.

Trénink na suchu byl zaměřen zejména na rozvoj svalové vytrvalosti a to formou kruhového tréninku s využitím odporu vlastní váhy, lehkých jednoručních činek a švihadel. Důraz byl také kladen na rozcvičení před tréninkem a protažení po tréninku.

V průběhu výcvikového tábora se nevyskytly žádné kázeňské problémy, závodníci přistupovali k celému pobytu a zejména k tréninku velmi zodpovědně. Každý pracoval s chutí a s maximálním nasazením dle svých individuálních schopností, podle kterých byl i trénink drobně individuálně korigován.

Celkově hodnotím výcvikový tábor velmi kladně. Myslím, že byl pro všechny zúčastněné přínosem a položil slušný obecný základ do další přípravy v mateřských oddílech k hlavním závodům sezóny.



Vypracoval: Pavel Pokorný – vedoucí trenér SCM II VČ