



HODNOCENÍ AKCE

Akce : VT SCM Západní Čechy

Termín : 22.2. - 28.2.2015

Místo : SC Nymburk

Trenéři plavání: Bc. Lukáš Luhový, Mgr. Patrik Davídek

Kondiční trenér: Adolf Blecha

Družstvo trenér Luhový:

SIPL – Bláha Michael 97, Dvořák Petr 97, Polcar Dominik 98, Šimáček Martin 97, Šperl Michael 99, Hrabačka Martin 97, Pokorný Martin 97, Gemov Ondřej 99, Šebesta David 99, Huclová Eva 99, Hauerová Petra 99, Krocová Jitka 99, Žůrková Nikol 99, Berková Kateřina 99

PKML – Hengerič Štěpán 99

RPL – Čermák Václav 00

Družstvo trenér Davídek:

SIPI – Sieberová Natálie 00, Soukupová Pavlína 00, Polcarová Tereza 01, Trinerová Lucie 01, Štěrbová Adéla 00, Píclová Veronika 02

PKML – Zekuciová Izabela 01

RPL – Vodičková Michaela 02

JiDo – Nováková Kristýna 02, Budková Anna 01

Omluveni:

SIPI – Paulová Nikol 99 (VT SCM Praha), Pšeničková Eva (ukončená plavecká činnost)

SnKV – Pachtová Adéla 00 (rodinné důvody)

Dřívější odjezdy:

SIPI – Berková Kateřina 99 (plavecké závody)

PKML – Zekuciová Izabela(plavecké závody)

Obecné hodnocení:

Soustředění SCM Západní Čechy se uskutečnilo v termínu 22.2. – 28.2. 2015 již tradičně ve Sportovním centru Nymburk. Tréninková družstva byla rozdělena do dvou skupin (žáci/žačky – dorostenky/dorostenci), které se pravidelně střídali.

Cílem tohoto soustředění byl rozvoj rychlostně vytrvalostních schopností s důrazem na správné provedení obrátek, vlnění a techniky jednotlivých plaveckých způsobů při vyšší intenzitě plavání. Součástí soustředění byly dva kontrolní testy (1. 1500k – 800k + 400k + 200k + 100k, 2. 5x200hz). Náplň suché přípravy obsahovala posilovací cvičení s vlastní vahou (intenzivní kruhový trénink), atletická průprava, cvičení v posilovně (kruhový silový trénink), cvičení s důrazem na dynamiku. K regeneraci jsme využili relaxační bazén, saunu a strečinková cvičení. Strava byla jako vždy bez problému a v dostačujícím množství.

Obecné hodnocení suché přípravy A. Blecha:

Kruhové tréninky byly zaměřeny na komplexní posilování celého svalového aparátu. Zvýšená pozornost na posílení velkých svalových skupin (prsá, záda, dolní končetiny) a přiměřená zátěž malých svalových skupin (triceps, biceps, trapézy, ramena). Cvičení byly zvoleny podle věkových skupin a možností jednotlivých svěřenců. U mladší skupiny byl trénink zaměřen více na posilování vlastní vahou pomocí dostupných pomůcek (expandery, bossu, gymbal a medicinbal). Tréninky stabilizačního cvičení byly zaměřeny na hluboký stabilizační systém páteře, který je pro tyto věkové kategorie velmi důležitý. Dále jsme se věnovali protahovacím cvičením (strečink), kde bohužel musím konstatovat jsou velké rezervy a je třeba to provádět pravidelně také na klubové úrovni. Přístup dětí byl výborný, bez větších problémů zvládly i pro ně nové činnosti.

Tréninkové ukazatele:

Tréninková skupina L. Luhový :

Plaveckého tréninku: 24 hodin (celkem 75 000m)

Suché přípravy: 8 hodin

Tréninková skupina P. Davídek :

Plaveckého tréninku: 22 hodin (celkem 66 600m)

Suchá příprava: 9 hodin

Testy :

1. 1500 k (800 k á 12' + 400 k á 6' + 200 k á 3' + 100 k) - součet

2. 5 x 200 hz start á 5' - průměr

tréninky a výsledky testů k nahlédnutí viz. Příloha

Závěr:

S průběhem tohoto soustředění a přístupem všech zúčastněných plavců jsem byl maximálně spokojen a do budoucna vidím jako pozitivum využití kondičního trenéra pro ještě lepší a komplexnější rozvoj naší talentované mládeže. Obrovské dík patří trenérům Patriku Davídkovi a Adolfu Blechovi všem zaměstnancům SC Nymburk za klidný průběh tohoto soustředění. Závěrem přeji všem zúčastněným úspěšně zvládnutý závěr letošní sezóny.

Hodnocení vypracoval:

Bc. Lukáš Luhový

V Plzni, 1.3.2015

