

Hodnocení VT reprezentace v DP

Místo a datum: Brno 25.3.-3.4.2011

Účastníci: Silvie Rybářová, Jan Pošmourný, Libor Smolka, Michal Mrůzek, Rostislav Vítek, Lenka Štěrbová, Markéta Skuhrová, Jana Zaplatílková, Dominika Hovorková, Jan Štábl

Omluveni: Jana Pechanová, Adéla Solská, Lukáš Jachno/všichni VT indiv ESP/ Jakub Říha
Jakub Tobiáš /VT junrepre/

Sparingpartneři: Jan Kútník, Karel Baloun

Vedoucí akce: Zdeněk Tobiáš -trenér

Zabezpečení akce. Bez jediné chybičky . Ubytování i stravování na velmi slušné úrovni a za slušný peníz/250Kč/noc/ jsem zabezpečil na hotelu Prométheus v Brně v Řečkovících. Brněnští plavci/kromě Štábla/ bydleli doma , měli pouze zajištěn oběd a večeři. Po omluvách z VT jsem se rozhodl pozvat na VT i D. Hovorkovou – 2. místo na proběhlém MČR na 5km . Vzhledem k vzdálenosti od bazénu byl zajištěn pro přepravu plavců na tréninky a zpět autobus/hrazeno Kometou a CS MV/, takže o závodníky bylo dobře postaráno.O dopravu se staral svým autem i L.Smolka/vzhledem k odjezdu busu s junior .repre a část naší DP skupiny ještě měla trénink/ děkuji/.

Všechny tréninky se plavaly na 50m bazéně za Lužánkami , ráno byl 3 hod. pronájem odpoledne 2 hod.Cílem bylo naplavat objem , nebylo tedy zařazeno posilování, párkrát byl zařazen kondiční výběh.Vzhledem k tomu ,že VT začalo v pátek a plavalo se přes 2 víkendy,byly zařazeny 2 půldny volna. Kilometráž se u mé skupiny / i v s tím co plavali před začátkem VT/ za ty dva týdny blížila 190km.

Hodnocení: Skupina byla velmi nevyrovnaná ,jak výkonnostně , tak i tím jak a kolik kdo doma plave , jaké má možnosti. K dispozici byla většinou jen jedna dráha , takže příložený program byl upravován ,zrovna tak byl trénink upravován individuálně dle možností plavců/kyň. Všichni program v zásadě zvládli, obešli jsme se bez absencí způsobené nemocí či zraněním. Malé absence Vítek- rodinné důvody, Štábl,Pošmourný- studijní důvody. V souběžně probíhajícím VT juniorů působil výborně L.Konečný-masér,který se staral i o schránku našich d.plavců a hojně všechny tejpoval /Děkuji/ .Někteří jedinci v průběhu VT šli s výkonností rychle nahoru /Štěrbová,Štábl /, jiní měli problémy , které by bylo vhodné urychleně řešit/Smolka – energ. vyčerpání během treninku?/.V celkovém hodnocení však převažuje můj velmi dobrý pocit, jak všichni v Brně pracovali, za což jim děkuji a přeji jim aby takto pokračovali/pár měsíců ...raději let/

Zdeněk Tobiáš