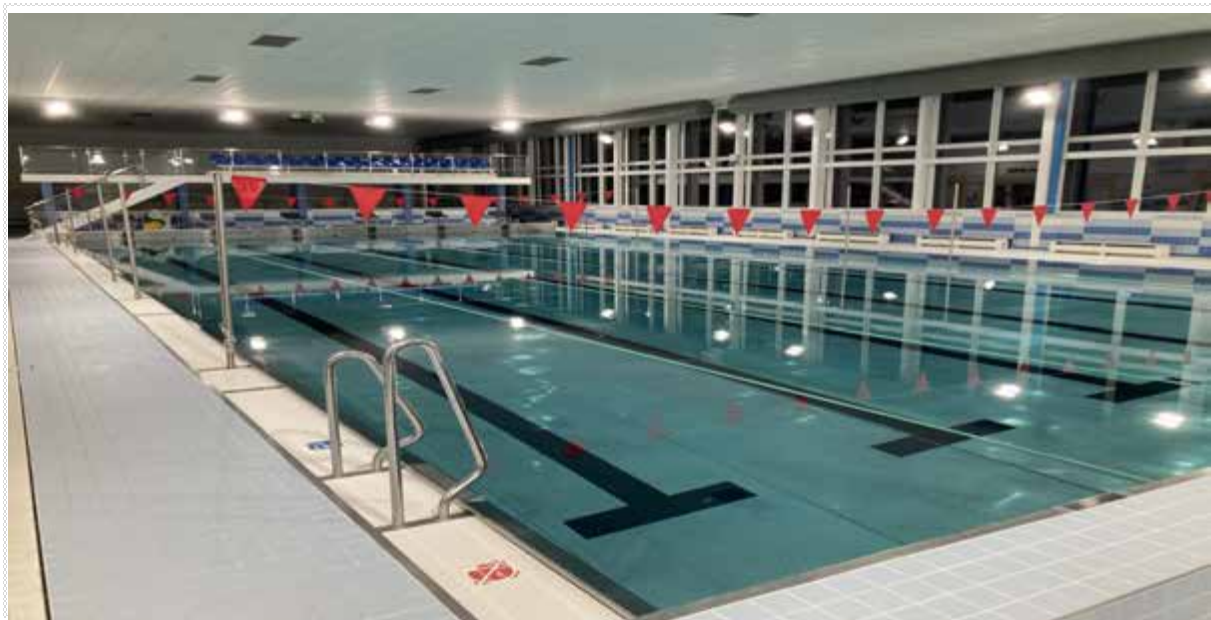


HODNOCENÍ AKCE

sekce:	plavání	výběh:	SCM II	kategorie:	žactvo a junioři
název:	VT SCM II Jižní Morava				
místo:	Hodonín	datum:	23. - 29. 10. 2021		



vedoucí akce:	Tomáš Doubrava	post / trenérská třída:	vedoucí trenér / I. třída
realizační tým:	Radek Švaňhal	post / trenérská třída:	trenér / II. třída
	Tadeáš Muzikant	post / trenérská třída:	trenér / II. třída
		post / trenérská třída:	
sportoviště:	bazén vnitřní 25m	známka: (1-5)	1
	venkovní okolí bazénu pro běh a cvičení venku	známka: (1-5)	1
	tělocvična TJ Sokol Hodonín	známka: (1-5)	1
		známka: (1-5)	
ubytování:	hotel Panon	známka: (1-5)	1
strava:	hotel Panon	známka: (1-5)	2
doprava:	vlastní	známka: (1-5)	1

doplňující komentář technického a organizačního zabezpečení akce (doporučení, připomínky):

VT se mělo původně uskutečnit v Blansku, kde však došlo k definitivnímu uzavření bazénu a bylo třeba poměrně narychlo najít jinou lokalitu. Nabízel se Hodonín, kde je velmi zdařile zrekonstruovaný bazén, dobré možnosti pro suchou přípravu a slušné ubytování. Plavci měli o VT zájem, u některých však překazila plány nařízená karanténa či jiné zdravotní komplikace a plavci PKZn měli tou dobou oddílové soustředění v Plzni bohužel ve stejném termínu. Nikdy jsem však nezažil tolik pozdních příjezdů či předčasných odjezdů. Částečně dáno složitou dobou, částečně z jiných důvodů.

foto účastníků akce:



rozdělení skupin podle trenérů:

Tomáš	Doubrava	2
Radek	Švaňhal	1
Tadeáš	Muzikant	3

Skupiny byly rozděleny dle věku a s přihlédnutím k aktuální výkonnosti.

zúčastnění sportovci (výběry do 18let seřazeni od nejstaršího ročníku; výběry nad 18 let seřazeni podle abecedy):

příjmení	jméno	klub	ročník	sk.	příjmení	jméno	klub	ročník	sk.	příjmení	jméno	klub	ročník	sk.
Máša	Matěj	KomBr	2004	1	Ulmann	Matyáš	KomBr	2006	1	Ryšávka	Jáchym	SVČBo	2007	2
Kopáček	Martin	KomBr	2004	1	Havrlant	Ondřej	KomBr	2006	2	Švaňhal	Adam	PKKu	2007	2
Uhlík	Michal	KomBr	2004	1	Černá	Viktorie	OSPHo	2006	1	Šťastný	Jan	PKKu	2007	2
Chlebeček	David	PKKBr	2005	3	Mašková	Radka	PKKu	2006	1	Měšťan	Matěj	PKKu	2007	2
Pěršala	Rudolf	PKKBr	2005	1	Švehlová	Anna	PKKu	2006	1	Klobása	Jan	SkpKB	2007	2
Šmehlík	Kryštof	PKKBr	2006	3	Müllerová	Anděla	SVČBo	2007	2	Svobodová	Karolína	PKKBr	2008	3
Reka	Jan	KomBr	2006	1	Sochorová	Lucie	PKBr	2007	3	Mašková	Alexandra	PKKu	2008	3
Jílek	Vojtěch	PKKBr	2006	3	Šťávovalá	Anna	ASKBl	2007	2					

zúčastnění sparringpartneři (výběry do 18let seřazeni od nejstaršího ročníku; výběry nad 18 let seřazeni podle abecedy):

příjmení	jméno	klub	ročník	sk.	příjmení	jméno	klub	ročník	sk.	příjmení	jméno	klub	ročník	sk.
Pokorný	Martin	KomBr	2006	3	Křepelková	Adéla	SkpKB	2007	3					
Winter	Filip	SkpKB	2007	3	Pinterová	Ellen	OSPHo	2008	2					

změny v počtech v průběhu akce (pozdější příjezdy, dřívější odjezdy, zdravotní komplikace apod.)

Pozdní příjezdy: Uhlík M. - závody (NE večer), Pěršala R. - osobní důvody (SO odpol.), Havrlant O. - zdravotní důvody (ÚT ráno), Černá V. - zdravotní důvody (NE odpol.), Svobodová K. - závody (NE večer), Sochorová L. - osobní důvody (NE večer)

Dřívější odjezdy: Máša M. - osobní důvody (NE odpol.), Chlebeček D. - osobní důvody (ST večer), Švehlová A. - osobní důvody (ST večer), Pěršala R. - zdravotní důvody (PO odpol.)

Omezení během VT: Chlebeček D. - zdravotní důvody (vynechány 2 tréninky), Jílek V. - zdravotní důvody (vynechány 2 tréninky, upraven 1 trénink), Klobása J. - zdravotní důvody (vynechán 1 trénink a upraven 1 trénink), Šťávovalá A. - zdravotní důvody (upraveny 2 tréninky)

hodnocení realizace akce a výsledky: (OTU, program, princip rozdělení skupin, zaměření, cíle, testy apod.)

1. skupina:	počet tréninků voda:	13	objem hodin celkem voda:	24,5	uplavané km:	72,5
Švaňhal	počet tréninků SP:	10	objem minut celkem hry, výlety:	205	minuty core:	60
			objem minut celkem posilovna a výbušnost:	125	minuty celkem stretching:	70
			objem minut celkem aerobní činnost (běh, kolo, bruslení, lyžování apod.):	60	minuty celkem regenerace:	120
2. skupina:	počet tréninků voda:	13	objem hodin celkem voda:	24,5	uplavané km:	70,2
Doubrava	počet tréninků SP:	10	objem minut celkem hry, výlety:	195	minuty core:	60
			objem minut celkem posilovna a výbušnost:	120	minuty celkem stretching:	65
			objem minut celkem aerobní činnost (běh, kolo, bruslení, lyžování apod.):	60	minuty celkem regenerace:	120
3. skupina:	počet tréninků voda:	13	objem hodin celkem voda:	24,5	uplavané km:	63,2
Muzikant	počet tréninků SP:	9	objem minut celkem hry, výlety:	230	minuty core:	60
			objem minut celkem posilovna a výbušnost:	60	minuty celkem stretching:	60
			objem minut celkem aerobní činnost (běh, kolo, bruslení, lyžování apod.):	40	minuty celkem regenerace:	120
4. skupina:	počet tréninků voda:		objem hodin celkem voda:		uplavané km:	
	počet tréninků SP:		objem minut celkem hry, výlety:		minuty core:	
			objem minut celkem posilovna a výbušnost:		minuty celkem stretching:	
			objem minut celkem aerobní činnost (běh, kolo, bruslení, lyžování apod.):		minuty celkem regenerace:	

Na podzimní VT přijeli plavci dobře připraveni. Stěžejní byly plavecké tréninky, které byly 2x denně á 2 hod. Vzhledem ke kapacitním možnostem hodonínského bazénu nebyly časy tréninků každý den stejné, byly však od sebe s dostatečným rozstupem, který bylo možné využít pro suchou přípravu a regeneraci. Suchá příprava byla dopřikovou složkou, kterou měli plavci vždy dopoledne v místní sokolovně a v odpoledním bloku jsme vzhledem k pěknému počasí realizovali venkovní aktivity. Plavci byli na dopolední sucho rozděleni na dvě skupiny, každá s dotací 45 minut. V tělocvičně jsme se zaměřovali na širokou škálu pohybových aktivit (posilování s vlastní vahou, posilování s odporovými gumami či medicinbaly, statické posilovací cvičení, obratnostní aktivity, míčové hry apod.). Odpolední aktivita venku byl u všech skupin lehký běh s následným tréninkem výbušné síly zejména nohou.

Tréninky ve vodě byly v první polovině VT zaměřeny u všech skupin na aerobní vytrvalost s kombinací anaerobních tréninkových motivů. V úterý byl lehčí odpočinkový den, během kterého měli plavci regenerovat a zařadili jsme tam na odpoledne vyplavání + technický blok (nacvičování a natáčení startovního skoku, obrátek a crossover obrátky). Ve druhé polovině VT byly zařazeny i rychlostní motivy a mírně zkrácena kilometrůž tréninků. Plavci absolvovali již tradiční testové baterie: test 1: 10 x (100 nohy l. max. + 100V) st. 5' = na průměr; test 2: 5 x 200PZ st. 5' = na průměr; test 3: 2 x za trénink (800K + 400K + 200K + 100K) = na součet - intervaly kluci 12' + 6' + 3' / holky 13' + 6'30 + 3'15; test 4: 5x100 l. max. se st. + 300vyp. = na průměr. Výsledky testů jsou ve zvláštní příloze.

Plavci přistoupili k absolvování VT s velkou zodpovědností a nebylo nutné řešit nějaké výstřednosti ani pozdní příchody na tréninky. Regenerace byla zajištěna strečkem po tréninku a každovečerní vířivkou na bazéně. Na trénincích byl k dispozici iontový nápoj. Jeden večer proběhl miniseminář s plavci o používání ETD Yarmill a jeho správném vyplňování. Budeme doufat, že se většina plavců a jejich trenérů do tohoto projektu zapojí a pochopí jeho důležitost.

Pro příští VT by bylo vhodné, aby plavci komunikovali s koordinátorem napřímo a ne přes osobní trenéry. Dále by bylo vhodné si na termín VT neplánovat žádné osobní akce.

V úterý přijel na návštěvu hlavní metodik ČSPS p. Roman Havrlant a zajímal se o průběh VT, diskutoval s trenéry a promluvil k plavcům.

Poděkování patří ochotnému personálu na bazéně i v hotelu za zajištění všeho požadovaného. Zvláště pak děkuji kolegům Švaňhalovi a Muzikantovi za jejich profesionální práci.

hodnocení vypracoval:

Tomáš Doubrava

dne:

29. 10. 2021

externí odkaz na hodnocení akce:

<http://czechswimming.cz/index.php/aktuality>

externí odkaz na fotografie a videa:

<https://www.zonerama.com/SCMjizniMorava/Album/7789604>

externí odkaz na výsledky testů:

<http://czechswimming.cz/index.php/aktuality>

přílohy: (další fotky, zajímavosti, doporučení, zjištění, doplnění tréninkových ukazatelů apod.)

Hodonínský bazén je velmi pěkně zrekonstruovaný, nicméně stále narážíme na to, že potřeby veřejnosti jsou nadřazeny přípravě sportovců. Vzduch na bazéne není vůbec vzhledem k vysoké teplotě 33°C vhodný pro intenzivní tréninkovou přípravu. Díky pochopení personálu jsme mohli alespoň větrat, ale ne vždy to bylo vzhledem k účasti veřejnosti možné. Poloha bazénu od hotelu je pouhých 150m, což je obrovskou výhodou a já mohu toto místo doporučit i pro další skupiny SCM.

