Český svaz plaveckých sportů

HODNOCENÍ AKCE

sekce:	plavání	**výběr:**	SCM II	**kategorie:**	žactvo a junioři
název:	SCM II - Jihomoravský kraj				
místo:	Osvětim (Polsko)			**datum:**	5.-11.10.2025

vedoucí akce:	Švaňhal Radek	**post / trenérská třída:**	II.
realizační tým:	Dvořáka Zdeněk	**post / trenérská třída:**	II.
	Mgr.Havrlant Roman	**post / trenérská třída:**	I.
	Mgr.Turský Tadeáš	**post / trenérská třída:**	kondiční trenér
		post / trenérská třída:	
		post / trenérská třída:	
		post / trenérská třída:	
		post / trenérská třída:	

sportoviště:	Bazén Osvětim	**známka:** (1-5)	1
		známka: (1-5)	
		známka: (1-5)	
		známka: (1-5)	
ubytování:	Hotel Dąbrowski	**známka:** (1-5)	1
strava:	Hotel Dąbrowski	**známka:** (1-5)	1
doprava:	vlakem	**známka:** (1-5)	2

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

Plavecký bazén: k dispozici jsme měli 2. dráhy 50m bazénu a 3.dráhy 25m bazénu *Suchá*
příprava: sál pro kompenzační cvičení, posilovna, sál na kardio (spinning, běžecké pásy)
Ubytování+strava: vše na vysoké úrovní kvalitní, odpovýdající požadavkům sportovců

foto účastníků akce:

rozdělení skupin podle trenérů:

Dvořák	Zdeněk	1
Havrlant	Roman	2
Švaňhal	Radek	3

Turský	Tadeáš	SP

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

příjmení	*jméno*	*klub*	*ročník*	*sk.*
Čihalová	Daniela	PKBr	**2012**	1
Gréger	Vojtěch	PKZn	**2011**	1
Havrlantová	Martina	PKKu	**2012**	1
Kos	Jan	SkpKB	**2011**	1
Prudková	Edita	OSPHo	**2011**	1
Řehůřková	Elena	PKKBr	**2011**	1
Šťastná	Antonie	SkpKB	**2012**	1
Veškrnová	Klára	TJZn	**2012**	1
Vopálka	Viktor	SkpKB	**2011**	1

příjmení	*jméno*	*klub*	*ročník*	*sk.*
Bierová	Hana	PKKBr	**2010**	2
Číhalová	Karolína	PKZn	**2010**	2
Gregr	Lukáš	KomBr	**2009**	2
Matošková	Klára Ela	KomBr	**2009**	2
Pancl	Šimon	KomBr	**2010**	2
Svobodová	Karolína	KomBr	**2008**	2
Ščudla	Ondřej	KomBr	**2008**	2
Veselá	Eliška	KomBr	**2009**	2
Vlková	Valerie	KomBr	**2008**	2

příjmení	*jméno*	*klub*	*ročník*	*sk.*
Čučka	Adam	TJZn	**2010**	3
Hynek	Albert	SkpKB	**2011**	3
Hynek	Oliver	KomBr	**2009**	3
Klíma	Matěj	PKZn	**2010**	3
Musil	Matěj	PKKu	**2010**	3
Netrefová	Lucie	KomBr	**2008**	3
Němcová	Valerie	KomBr	**2009**	3
Pinterová	Ellen	OSPHo	**2008**	3
Winter	Šimon	KomBr	**2009**	3

zúčastnění sparingpartneři (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.*

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

Na VT jsme odjížděli společnou dopravou - vlakem. VT proběhlo bez větších zdravotních problémů, až na občasnou bolest ramen, způsobenou přetížením (vyšší intenzita suché přípravy a plaveckých tréninků). 3 plavecké tréninky vynechala Karolína Čihalová z důvodu bolesti ucha, plavecké tréninky byly nahrazeny individuální suchou přípravou. Předodjezdový trénink již neabsolvovala

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

1. skupina:	počet tréninků voda:	12	objem hodin celkem voda:	24,0	uplavané km:	**61,9**
	počet tréninků SP:	7	objem minut celkem hry, výlety:		minuty core:	80
			objem minut celkem posilovna a výbušnost:	240	minuty celkem stretching:	40
	objem minut celkem aerobní činnost (běh, kolo, bruslení, lyžování apod.):			180	minuty celkem regenerace:	60

2. skupina:	počet tréninků voda:	12	objem hodin celkem voda:	24,0	uplavané km:	**63,5**
	počet tréninků SP:	7	objem minut celkem hry, výlety:		minuty core:	80
			objem minut celkem posilovna a výbušnost:	240	minuty celkem stretching:	40
	objem minut celkem aerobní činnost (běh, kolo, bruslení, lyžování apod.):			180	minuty celkem regenerace:	60

3. skupina:	počet tréninků voda:	12	objem hodin celkem voda:	24,0	uplavané km:	**68,7**
	počet tréninků SP:	7	objem minut celkem hry, výlety:		minuty core:	80
			objem minut celkem posilovna a výbušnost:	240	minuty celkem stretching:	40
	objem minut celkem aerobní činnost (běh, kolo, bruslení, lyžování apod.):			180	minuty celkem regenerace:	60

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:	

Pro konání podzimního VT jsme zvolili destinaci v polské Osvětimi. VT se zúčastnilo celkem 27 plavců ze sedmi klubů. Z důvodu školních povinností se omluvili Ondřej Urbánek a Roman Hlávka, dále se omluvila Eva Mangin, která dlouhodobě žije v zahraničí.
VT bylo primárně zaměřeno na rozvoj aerobní vytrvalosti. Plavci byli rozděleni do tří skupin s ohledem na věk, výkonnost a zaměření v bazénu. K dispozici jsme měli dvě padesátimetrové dráhy a tři dráhy v pětadvacetimetrovém bazénu.
Součástí VT byly opět testy – celkem jsme zařadili tři: 2× (800K + 400K + 200K + 100K); 10×100 nohy kraul; 5×200 polohový závod
Výsledky testů jsou k dispozici v ETD.
Za malé negativum lze považovat pozdější časy tréninků vzhledem k vytíženosti bazénu místním klubem. Důraz byl kladen také na suchou přípravu, kde jsme pracovali nejen na silové stránce, ale i na správném provedení kompenzačních cviků a rozvoji stabilizačního systému. V rámci SP byly zařazovány také cviky na spinningu a běžeckých pásech.
Velmi dobře se opět osvědčila spolupráce s kondičním trenérem. K dispozici jsme měli nejen sál na kompenzační cvičení, ale také posilovnu se základním vybavením pro silovou práci a sál pro kardio trénink.
Volný čas jsme využili k pořádání přednášek.
Na téma „Proč je důležité vést tréninkový deník" si připravil přednášku Roman Havrlant. Plavci měli možnost porovnat dřívější evidenci tréninků, způsob trénování a další zajímavosti.
Přednášku na téma „Proč je důležitá suchá příprava a dlouhodobý rozvoj sportovce" vedl Tadeáš Turský.
Poslední přednášky, na téma „Dávná historie plavání" a „Plavecké legendy naší země", si připravili Zdeněk Dvořák a Radek Švaňhal.
Všechny přednášky se setkaly s pozitivním ohlasem.

Velmi pozitivně hodnotíme ubytování i stravu – jídlo bylo pestré, v dostatečném množství a personál hotelu měl vstřícný přístup. K dispozici jsme měli také konferenční místnost.

Celkové hodnocení VT je pozitivní – nevyskytly se žádné kázeňské přestupky a tréninkové nasazení bylo ve většině případů vysoké.

Poděkování patří nejen samotným plavcům, ale také rodičům za spolupráci a komunikaci. Velké poděkování patří trenérům, jmenovitě Zdeňkovi Dvořákovi, Romanovi Havrlantovi a Tadeáši Turskému, za profesionální a pozitivní přístup

hodnocení vypracoval:	Švaňhal Radek	dne:	14.10.2025
externí odkaz na hodnocení akce:	http://www.czechswimming.cz/		
externí odkaz na sociální sítě:			
externí odkaz na výsledky testů:			

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