

## HODNOCENÍ AKCE

sekce:	plavání	výběh:	SCM I	kategorie:	U21
název:	kondiční soustředění výběru SCM I				
místo:	Zlín	datum:	22. - 29. 10. 2021		



vedoucí akce:	Mgr. Magdaléna Škubalová	post / trenérská třída:	koordinátorka SCM 1/ II.
realizační tým:	Mgr. Roman Havrlant	post / trenérská třída:	trenér SCM 1/ I.
	Vitasana - Jan Pravda (externě)	post / trenérská třída:	kondiční trenér
	Kateřina Dévová (externě)	post / trenérská třída:	fyzioterapeut
sportoviště:	Plavecký bazén Zlín: 13x(50m); 1x (25m)	známka: (1-5)	1
	Vitasana club (fitnes aktivity)	známka: (1-5)	1
	příroda (nordic walking)	známka: (1-5)	1
	Sport centrum Maty (badminton)	známka: (1-5)	1
	tělocvična SG (hry)	známka: (1-5)	1
	wellness (hotel Tomášov)	známka: (1-5)	1
ubytování:	Hotel Garni	známka: (1-5)	1
strava:	Hotel Garni (snídaně, obědy), Hotel Tomášov (večeře dovážené)	známka: (1-5)	1-
doprava:		známka: (1-5)	

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

Všechna sportoviště se nachází do 5 minut chůze od hotelu Garni a splnila očekávání.

Všechny zainteresované osoby, které nám pomáhaly zajistit veškeré pronájmy a aktivity pracovaly s plným nasazením.

Večeře byly zajištěny dovozem v krabičkách z důvodu aktuální malé kapacity ubytovaných v hotelu Garni. Od 4. dne byly večeře doplněny 2. večeří v podobě pečiva a pomazánek.

foto účastníků akce:



rozdělení skupin podle trenérů:

**Skupina 1**

Roman Havrlant 1

**Skupina 2**

Magdaléna Škubalová 2

**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.
Smrček	Ondřej	SLPI	2002	1	Dunaiev	Semen	ÚAPS	2001	2					
Míka	Tomáš	LoBe	2003	1	Kratochvíl	Josef	PKNJ	2001	2					
Vojtěch	Matula	ÚAPS	2003	1	Hána	Karel	KomBr	2003	2					
Vojtalová	Andrea	KPSOs	2003	1	Teplý	Jan	SCPAP	2003	2					
Kinterová	Terezie	SLPII	2004	1	Bešíková	Lenka	SKŽat	2004	2					
Kulišťáková	Annemarie	PKNJ	2004	1										

**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.

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

- 24. 10. příjezd: Josef Kratochvíl (po zdravotní indispozici);
- 25. 10. odjezd Jan Teplý - dovolená, 28. 10. odjezd Andrea Vojtalová (nachlazení)

**omluveni z VT:**

Čihák Martin (KomBr) - zdravotní důvody; Peciar Tomáš (KomBr) - povinnosti repre SK, Podracký Ondřej (TJKr) - klubové důvody; Švarc Radim (KomBr) - zdravotní důvody; Tomandl David (PKKBr) - studijní důvody VŠ; Harnašová Nicole (SIPI) - klubové důvody; Javorková Kamila (SICho) - klubové důvody; Kupčová Sabína (KomBr) - povinnosti repre SK

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

<b>1. skupina:</b>	počet tréninků voda:	14	objem hodin celkem voda:	23,5	uplavané km:	74,0
	počet tréninků SP:	10	objem minut celkem hry, výlety:	180	minuty core:	180
			objem minut celkem posilovna a výbušnost:	240	minuty celkem stretching:	240
			objem minut celkem aerobní činnost (běh, kolo, bruslení, lyžování apod.):	240	minuty celkem regenerace:	120
<b>2. skupina:</b>	počet tréninků voda:	14	objem hodin celkem voda:	23,5	uplavané km:	66,9
	počet tréninků SP:	10	objem minut celkem hry, výlety:	180	minuty core:	180
			objem minut celkem posilovna a výbušnost:	240	minuty celkem stretching:	240
			objem minut celkem aerobní činnost (běh, kolo, bruslení, lyžování apod.):	240	minuty celkem regenerace:	120
<b>3. skupina:</b>	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:	
<b>4. skupina:</b>	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:	

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

Rozdělení skupin vzhledem k počtu a zaměření přítomných plavců bylo na 1) sprintery a 2) středotataře.

Náplň plaveckých tréninků odpovídala rozdělení skupin a obecně odpovídala období sezóny, ve kterém se většina nachází - tj. předzávodní část zaměřená především na rozvoj anaerobní kapacity. Skupina středotatařů byla v ohledu zvládnutí tréninků lépe fyzicky disponovaná a zaslouží velkou pochvalu. Ze sprinterské skupiny se nejlépe s náplní tréninků popasovala Lenka Bešíková. Semen Dunaiev dle svých slov výrazně posunul své tréninkové možnosti na VT, Karel Hána nedokázal udržet stabilně potřebné tréninkové nasazení a Josef Kratochvíl zápasil s postočkovacími komplikacemi sovisející s dýcháním. Honza Teplý se zdržel jen krátce v úvodní rojížděcí fázi VT, tudíž jeho výkon nelze hodnotit.

VT s námi absolvovali 2 domácí plavci (Jakub Skála, roč. 2001 a Izabela Tomšů, roč. 2004) v roli sparingpartnerů, bez nároku na stravu a ubytování.

Myslím, že pro všechny bylo VT zajímavé především s ohledem na pestrost kondičních aktivit, které vhodně doplňovaly plaveckou přípravu. Všichni se aktivně zapojovali do všech činností včetně her, což bylo velmi potěšující. U některých ale bylo vidět, že kondiční trénink nemají úplně pod kůží a z hlediska fyziologie, technického provedení i mentálního nastavení se dostávají na omezené limity, které pak v rámci obecné kondice mohou chybět v plaveckém projevu.

I přes velké časové tréninkové vytížení byla snaha zajistit prostor na aktivní i pasivní regeneraci.

VT bylo také doplněno o 2 zajímavé a aktuální přednášky: 1) správné využití energetických suplementů před, během a po sportovní zátěži (60 min). 2) Význam mentálního tréninku ve vrcholovém sportu - s prvky praktických cvičení (Radim Valigura) (90 min).

Možnosti města Zlína pro tento typ soustředění jsou mimořádně příznivé jak z hlediska počtu, dostupnosti a kvality sportovišť, tak z hlediska finančního - všichni poskytovatelé služeb velmi pozitivně reagovali na přítomnost plaveckého výběru SCM 1 a poskytly své služby a prostory za velmi příznivé ceny oproti standardním ceníkům ( díky čemuž bylo VT levnější cca o 60.000Kč!!! ). Při běžných cenách bychom nebyli v žádném případě schopni uspořádat toto soustředění v takovém rozsahu a kvalitě, které je limitováno současnými finančními limity ČSPS. Navíc SCM 1 nemá z podstaty takové možnosti získat externí finanční zdroje jako třeba oblastní SCM.

Doporučovala bych do budoucna rozpočet výběrového družstva SCM 1 pojmout jako u reprezentací - tedy možnost pracovat s ročním rozpočtem dle nastavení Projektu SCM a reálných cen pronájmu a služeb, jinak budeme v jiných destinacích dít bídu z nouzí, nebo budou plavci odkázáni na nepřijatelné spoluúčasti!!!

hodnocení vypracoval:

Magdaléna Škubalová

dne:

29. 10. 2021

externí odkaz na fotky a videa:

<https://share.icloud.com/photos/0x07sMVOM8nmj-EQwblR3N8yg>

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



