

HODNOCENÍ AKCE

sekce:	plavání	výběh:	SCM II	kategorie:	žactvo a junioři
název:	VT SCM jižní Morava open (+ zájemci příslušných ročníků z JM kraje)				
místo:	Luka nad Jihlavou	datum:	23. - 26. 7. 2021		



vedoucí akce:	Tomáš Doubrava za SCM JM	post / trenérská třída:	vedoucí trenér/ I. třída
realizační tým:	Radek Švaňhal	post / trenérská třída:	trenér/ II. třída
	Barbora Morávková	post / trenérská třída:	kondiční trenér (fyzio)
		post / trenérská třída:	
		post / trenérská třída:	
		post / trenérská třída:	
		post / trenérská třída:	
		post / trenérská třída:	
sportoviště:	bazén (koupaliště) venkovní: 50m (3 dráhy) i 25m (4 dráhy)	známka: (1-5)	1
	okolí bazénu pro kondiční cvičení a strečink	známka: (1-5)	1
	okolní příroda pro další kondiční aktivity	známka: (1-5)	1
		známka: (1-5)	
ubytování:	nový penzion Kolnička	známka: (1-5)	1
strava:	penzion Kolnička	známka: (1-5)	1
doprava:	tam objednaný autobus; zpět linkový autobusový spoj	známka: (1-5)	1

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

Akce se uskutečnila na venkovním koupališti v Lukách nad Jihlavou, domluva s personálem byla naprosto perfektní. Ubytování a strava v novém penzionu Kolnička, velmi chutné jídlo v dostatečném množství. Vzdálenost od penzionu byla asi 15 minut chůze.

foto účastníků akce:



rozdělení skupin podle trenérů:

Tomáš	Doubrava	rot.
Radek	Švaňhal	rot.
Barbora	Morávková	SP

Akce se konala ve spolupráci s JPK Axis Jihlava. Celkem byly čtyři plavecké skupiny (za JM pouze 2), u kterých se trenéři střídali. Rotace trenérů byla záměrem, aby plavci poznali jiný přístup a trenérské vedení. Tento koncept byl pro plavce celkem zajímavý.

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

příjmení	jméno	klub	ročník	sk.
Peringer	Marek	KomBr	2003	1
Kopáček	Martin	KomBr	2004	1
Držmíšková	Adéla	PKZn	2005	1

příjmení	jméno	klub	ročník	sk.
Grmela	Roman	KomBr	2006	1
Černá	Viktorie	OSPHo	2006	1
Mašková	Radka	PKKu	2006	1
Švehlová	Anna	PKKu	2006	1

příjmení	jméno	klub	ročník	sk.
Müllerová	Anděla	SVČBo	2007	2
Svobodová	Lucie	FaBr	2007	2

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

příjmení	jméno	klub	ročník	sk.
Havrlant	Ondřej	KomBr	2006	1
Maršíková	Elen	KomBr	2006	1
Pokorný	Martin	KomBr	2006	1
Ulmann	Matyáš	KomBr	2006	1

příjmení	jméno	klub	ročník	sk.
Říhová	Sára	SkpKB	2007	2
Rak	Adam	SkpKB	2007	2
Křepelková	Adéla	SkpKB	2007	2
Šťastný	Jan	PKKu	2007	1
Švaňhal	Adam	PKKu	2007	2

příjmení	jméno	klub	ročník	sk.
Mašková	Alexandra	PKKu	2008	2
Křepelková	Natálie	SkpKB	2008	2
Dokoupilová	Barbora	SkpKB	2008	2
Košulič	David	DeBř	2008	2
Řiháček	Adam	SkpKB	2008	2

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

Žádné.

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

1. skupina:	počet tréninků voda:	<input type="text" value="7"/>	objem hodin celkem voda:	<input type="text" value="11,5"/>	uplavané km:	<input type="text" value="32,4"/>
	počet tréninků SP:	<input type="text" value="6"/>	objem minut celkem hry, výlety:	<input type="text" value="180"/>	minuty core:	<input type="text" value="180"/>
			objem minut celkem posilovna a výbušnost:	<input type="text"/>	minuty celkem stretching:	<input type="text" value="180"/>
			objem minut celkem aerobní činnost (běh, kolo, bruslení, lyžování apod.):	<input type="text"/>	minuty celkem regenerace:	<input type="text"/>
2. skupina:	počet tréninků voda:	<input type="text" value="7"/>	objem hodin celkem voda:	<input type="text" value="11,5"/>	uplavané km:	<input type="text" value="30,3"/>
	počet tréninků SP:	<input type="text" value="6"/>	objem minut celkem hry, výlety:	<input type="text" value="180"/>	minuty core:	<input type="text" value="180"/>
			objem minut celkem posilovna a výbušnost:	<input type="text"/>	minuty celkem stretching:	<input type="text" value="180"/>
			objem minut celkem aerobní činnost (běh, kolo, bruslení, lyžování apod.):	<input type="text"/>	minuty celkem regenerace:	<input type="text"/>
3. skupina:	počet tréninků voda:	<input type="text"/>	objem hodin celkem voda:	<input type="text"/>	uplavané km:	<input type="text"/>
	počet tréninků SP:	<input type="text"/>	objem minut celkem hry, výlety:	<input type="text"/>	minuty core:	<input type="text"/>
			objem minut celkem posilovna a výbušnost:	<input type="text"/>	minuty celkem stretching:	<input type="text"/>
			objem minut celkem aerobní činnost (běh, kolo, bruslení, lyžování apod.):	<input type="text"/>	minuty celkem regenerace:	<input type="text"/>
4. skupina:	počet tréninků voda:	<input type="text"/>	objem hodin celkem voda:	<input type="text"/>	uplavané km:	<input type="text"/>
	počet tréninků SP:	<input type="text"/>	objem minut celkem hry, výlety:	<input type="text"/>	minuty core:	<input type="text"/>
			objem minut celkem posilovna a výbušnost:	<input type="text"/>	minuty celkem stretching:	<input type="text"/>
			objem minut celkem aerobní činnost (běh, kolo, bruslení, lyžování apod.):	<input type="text"/>	minuty celkem regenerace:	<input type="text"/>

Akce se uskutečnila jako pilotní motivační projekt i pro plavce, kteří nejsou zařazeni v SCM JM. Cílem bylo plavce vtáhnout opět do plaveckého dění - neoficiální název akce byl SCM JM open aneb začněme opět společně plavat! Zájem byl ze všech různých oddílů v jihomoravském kraji. Díky počasí, které nám vyšlo na výbornou byla akce velmi úspěšná. Tréninky byly zaměřeny na obecnou vytrvalost a techniku, plavali jsme dvoufázově vždy od 8 do 10 hod. dopoledne a odpoledne většinou od 16 do 17:30. Plavci plavali s chutí a elánem a bylo vidět, že většina během koronavirové pauzy nezapomněla. V bazénu se projevovali plavci tak, jako kdyby žádný covid nebyl. Nutno však podotknout, že cílem nebylo plavat těžké série a vysoké objemy, na suché přípravě pod vedením fyzioterapeutky Barbory Morávkové se věnovali kompenzačním a protahovacím cvičením. Příliš velké závěry z tohoto spíše mini soustředění nelze dělat. Šlo spíše o podporu chuti k trénování.

Absolvovali jsme i jeden krátký společný výlet na vrch Balkán, kde je místní sjezdovka.

Strava a ubytování bylo opravdu na velmi dobré úrovni a rád bych ještě jednou touto cestou poděkoval veškerému personálu za vynikající služby. Pro budoucnost je možné uvažovat o tomto modelu, který by se v průběhu roku mohl opakovat častěji a mohl by přinést tyto dlouhodobé výstupy.

Areál koupaliště v Lukách je nově celkově zrekonstruovaný a podmínky pro nás byly velmi dobré. Velký dík patří panu provoznímu a pí. místostarostce za bezproblémovou domluvu a realizaci.

Během akce se nemusely řešit žádné kázeňské prohřešky a plavci se chovali příkladně. Děkuji také kolegům za jejich profesionální práci.

hodnocení vypracoval:

Tomáš Doubrava

dne:

28. 7. 2021

externí odkaz na hodnocení akce:

www.czechswimming.cz

externí odkaz na sociální sítě:

<https://www.zonerama.com/SCMjizniMorava/Album/7465746>

externí odkaz na výsledky testů:

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

