

HODNOCENÍ AKCE

| | | | | | |
|--------|------------------------|--------|--------------------|------------|------------------|
| sekce: | plavání | výběr: | 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. Nabízěl 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 | Šťávová | 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), Šťávová 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.

