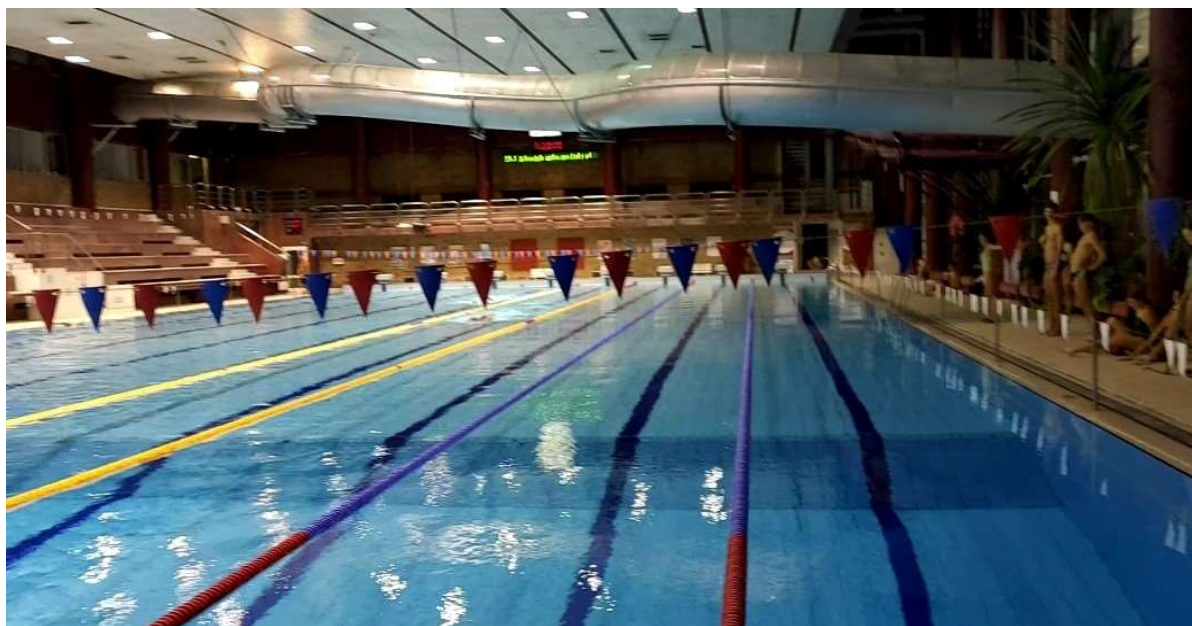


HODNOCENÍ AKCE

sekce:	plavání	výběr:	SCM II	kategorie:	junioři
název:	Kondiční soustředění SCM Jižní Morava				
místo:	Liberec	datum:	21. 10. - 28. 10. 2023		



vedoucí akce:	Roman Havrlant	post / trenérská třída:	trenér / 1. třída
realizační tým:	Radek Švaňhal	post / trenérská třída:	trenér / 2. třída
	Tadeáš Muztikant	post / trenérská třída:	trenér / 2. třída
sportoviště:	Plavecký bazén Liberec: 50m i 25m	známka: (1-5)	1
	Aerobní sál v areálu plaveckého bazénu Liberec	známka: (1-5)	2
	možnosti výletů pro letní i zimní sportovní aktivity (Ještěd; Jizerské hory - Bedřichov)	známka: (1-5)	1
ubytování:	Hotel Liberec	známka: (1-5)	1
strava:	Hotel Liberec	známka: (1-5)	1
doprava:	Hromadná vlakem z/do Brna (platba vlastní)	známka: (1-5)	2

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

Objednávky ubytování, stravy, dopravy a sportovišť řešil p. Doubrava - vedoucí SCM JM, který na místě nebyl součástí realizačního týmu (přenechal své místo uvedeným osobním trenérům zúčastněných plavců). Podmínky pro plavecké tréninky byly velmi dobré (a za přijatelnou cenu). Vedení bazénu vyhovělo našim požadavkům v maximální míře (každá skupina trénovala 2x denně a měla k dispozici buď 1 dráhu na 50m bazénu nebo 2 dráhy na 25m bazénu.). Přímo v objektu plaveckého bazénu, bez nutnosti přecházení, jsou k dispozici aerobní sál na cvičení s omezenou kapacitou cca 10-15 cvičících osob a velká klasická posilovna (omezené časové možnosti rezervací z důvodu hojného využití veřejnosti a stálých pronájmů). Kvalita stravy a ubytování na velmi dobré až výborné úrovni (hotel Liberec situován v centru města v bezprostředním dosahu MHD a obchodního centra - vzdálen od bazénu cca 8 minut chůze). Doprava do místa soustředění a zpět byla zajištěna hromadně vlakem (až na výjimky využili všichni - viz níže). Místo Liberec lze velmi doporučit k soustředěním typu plaveckého SCM z hlediska podmínek i cenových možností. **Bohužel se chystá dlouhodobá rekonstrukce celého objektu 50m libereckého bazénu plánovaná na období leden 2024 - prosinec 2025, kdy bude areál zcela uzavřen.**

foto účastníků akce:



rozdělení skupin podle trenérů:

Radek	ŠVAŇHAL	1	Roman	HAVRLANT	2	Tadeáš	MUZIKANT	3
-------	---------	---	-------	----------	---	--------	----------	---

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.
Černá	Viktorie	KomBr	2006	1	Müllerová	Anděla	KomBr	2007	2	Šmehlík	Kryštof	PKKBr	2006	3
Mašková	Radka	KomBr	2006	1	Kinclová	Kateřina	KomBr	2007	2	Pinterová	Ellen	OSPHo	2008	3
Moliš	Martin	KomBr	2006	1	Brežná	Daniela	TJZn	2008	2	Svobodová	Karolína	PKKBr	2008	3
Ulmann	Matyáš	KomBr	2006	1	Ščudla	Ondřej	KomBr	2008	2	Gregr	Lukáš	SPKKB	2009	3
Rak	Adam	KomBr	2007	1	Vlková	Valerie	KomBr	2008	2	Hynek	Oliver	SPKKB	2009	3
Šťastný	Jan	KomBr	2007	1	Drobníček	Lukáš	DeBře	2009	2	Řiháček	Adam	SPKKB	2009	3
Švaňhal	Adam	KomBr	2007	1	Faronová	Nella	SKPKB	2009	2	Čihalová	Karolína	PKZn	2010	3
Netrefová	Lucie	KomBr	2008	1	Zatloukalová	Ema	SKPKB	2010	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.

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

Omluveni z VT: Čučka Adam 2010 TJZn (klubové důvody), Navrkalová Markéta 2007 PKZn (osobní důvody), Sochorová Lucie 2007 PKKBr (klubové důvody), Velík Adam 2008 PKKBr (klubové důvody), Maksym Dovbush 2006 PKKBr (bez vyjádření)
 dřívější odjezdy: Ščudla Ondřej - odjezd 22.10. (akutní dýchací problémy, kašel); Kinclová Kateřina - odjezd 26.10. (akutní bolest beder); Šmehlík Kryštof - odjezd 26.10. (zdravotní důvody); Moliš Martin - odjezd 27.10. (rodinné důvody)
 zdravotní komplikace: Faronová Nella - akutní bolest třísel (3 dny částečné omezení tréninků), Brežná Daniela - chronická bolest kyčle a ramen (drobné omezení tréninků po celou dobu), Müllerová Anděla - chronická bolest úponu pod kolenem (drobné omezení tréninků); Vlková Valerie - přetrvávající bolest lokte po úrazu (drobné omezení tréninků); Řiháček Adam - chronická bolest ramene (omezení 2 tréninky)

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

1. skupina: <i>Švaňhal</i>	počet tréninků voda:	13	objem hodin celkem voda:	25,0	uplavané km:	72,9
	počet tréninků SP:	4	objem minut celkem hry, výlety:	90	minuty core:	60
			objem minut celkem posilovna a výbušnost:	90	minuty celkem stretching:	90
			objem minut celkem aerobní činnost (běh, kolo, bruslení, lyžování apod.):	30	minuty celkem regenerace:	60
2. skupina: <i>Havrlant</i>	počet tréninků voda:	13	objem hodin celkem voda:	25,0	uplavané km:	68,1
	počet tréninků SP:	4	objem minut celkem hry, výlety:	90	minuty core:	60
			objem minut celkem posilovna a výbušnost:	90	minuty celkem stretching:	90
			objem minut celkem aerobní činnost (běh, kolo, bruslení, lyžování apod.):	30	minuty celkem regenerace:	60
3. skupina: <i>Muzikant</i>	počet tréninků voda:	13	objem hodin celkem voda:	25,0	uplavané km:	65,6
	počet tréninků SP:	4	objem minut celkem hry, výlety:	90	minuty core:	60
			objem minut celkem posilovna a výbušnost:	90	minuty celkem stretching:	90
			objem minut celkem aerobní činnost (běh, kolo, bruslení, lyžování apod.):	30	minuty celkem regenerace:	60

pověřený vedoucí akce R. Havrlant: *tréninkové podmínky v Liberci jsme měli velmi dobré, týdenní porce plaveckých tréninků splnila představy trenérů. Komplikovanější to bylo se suchou přípravou, kde jsme byli omezeni pobytem v sálu pro nás všechny s nedostačující kapacitou a ani nebylo možno rezervovat pro cvičení výhodnější hodiny. Proto suchou přípravu jednotlivé tréninkové skupiny lehce improvizovaly. Všichni plavci pracovali poctivě ve vysokém nasazení. S přibývajícím dnem byla více či méně na všech vidět vzrůstající únava. Někteří výše zmínění plavci bohužel bojovali se zdravotními problémy (2 z nich museli být po dohodě s rodiči odesláni předčasně domů.) Po celou dobu soustředění panovala v celém týmu velmi příjemná atmosféra. Bylo fajn, že plavci mohli využít pro regeneraci teplé bazénky a knajpův chodník. S individuálními rozcvíčkami jsem byl vcelku spokojen. Po většině odpoledních tréninků jsme využili čas ke strečinku a kompenzačním cvičením. Hlavními tréninkovými motivy pro všechny skupiny byly tradiční testy plavané v rámci SCM JM už 15. rok (vytrvalostní: 2x1500m VZ; nohy: 10x100m; středotračařská všestrannost 5x200m PZ a hlavní způsob 5x100m.), ke kterým plavci přistoupili velmi zodpovědně (výsledky testů v příloze). **Velmi žádoucí by byla přítomnost fyzioterapeuta.** Trenéři v poměrně vysokém počtu plavců nestíhají řešit objevující se zdravotní potíže pohybového aparátu plavců, které ani odborně nedokáží podchytit. Ve většině případů nezbývá než zbytečně improvizovat z řešením zdravotních komplikací nebo odeslat sportovce domů.*

Velmi pozitivně lze hodnotit ubytování a stravu v hotelu Liberec. Okolí Liberce skýtá mnoho příležitostí ke krásným výletům a letním i zimním sportovním aktivitám, které mohou být vítaným spěštěním (aktivní regenerací i kondiční přípravou) pro sportovce. Soustředění se povedlo. Trenéři byli sladění a spolupracovali spolu a plavci vytvořili bezva partu. Věřím, že byla splněna hlavní podstata soustředění - navýšení tréninkové kapacity v této předzávodní části sezóny. Nezbývá, než aby plavci dále pokračovali ve svém nasazení i ve svých klubových podmínkách a využili svého potenciálu k úspěšnému vystoupení na vrcholech zimní sezóny.

hodnocení vypracoval:

Roman Havrlant, Tomáš Doubrava

dne:

28.10.2023

externí odkaz na hodnocení akce:

externí odkaz na sociální síť:

externí odkaz na výsledky testů:

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

