

## HODNOCENÍ AKCE

sekce:	plavání	výběr:	SCM II	kategorie:	žactvo a junioři
název:	VT - SCM2 Střední Morava				
místo:	Olomouc	datum:	1.-7.8.2021		



vedoucí akce:	Petr Adamec	post / trenérská třída:	II - hlavní trenér
realizační tým:	Stanislav Kurcík	post / trenérská třída:	II - trenér
	Zdeněk Oharek	post / trenérská třída:	III - kondiční + fyzio
		post / trenérská třída:	
		post / trenérská třída:	
		post / trenérská třída:	
		post / trenérská třída:	

sportoviště:	bazén - AC Baluo	známka: (1-5)	1
	tělocvičny - AC Baluo	známka: (1-5)	1
		známka: (1-5)	
		známka: (1-5)	
ubytování:	Hotel Flora	známka: (1-5)	1
strava:	Hotel Flora	známka: (1-5)	1
doprava:	svoz plavců automobily	známka: (1-5)	1

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

Vzhledem ke covidovým problémům se podařilo ve spolupráci s Krajskými svazy OLK a ZLK komplexně zajistit VT - Ubytování + strava ČSPS a sportoviště KS OLK a ZLK.

foto účastníků akce:



rozdělení skupin podle trenérů:

Petr Adamec

Stanislav Kurcík

Zdeněk Oharek

společná suchá příprava  
všech plavců

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.
MÍČEK	Martin	SpPř	2003	1	TOMAŠTÍK	Jan	Zlin	2004	2					
KLUSAL	David	ZIPK	2004	1	PŘIBYLOVÁ	Jana	Zlin	2005	2					
TOMŠŮ	Izabela	Zlin	2004	1	ŠIŠMA	Milan	UnOl	2005	2					
KNEDLA	Miroslav	Zlin	2005	1	PÁNIK	Šimon	ZIPK	2005	2					
KRÁL	David	Zlin	2005	1	JIRÁKOVSKÝ	Adam	Zlin	2005	2					
NEKOKSOVÁ	Julie	PoPro	2005	1	HLATKÁ	Natálie	ZIPK	2006	2					
SVOBODNÍKOVÁ	Marie	ZIPK	2005	1	KOZIČKOVÁ	Veronika	PoPro	2006	2					
HRUBÝ	Ondřej	PoPro	2006	1	KUDELOVÁ	Magdaléna	PSKr	2006	2					
BURSA	Kryštof	ZIPK	2006	1	VYDROVÁ	Marie	Zlin	2006	2					
KARASOVÁ	Denisa	PSKr	2006	1	ŽILKA	Albert	PoPro	2007	2					
PACOVSKÁ	Katka	UnOl	2006	1										
PŮROVÁ	Barbora	UnOl	2007	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.
					NEKOKSA	Michal	PoPro	2005	2					
					PAVELKOVÁ	Sabina	Zlin	2008	2					

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

Všichni účastníci nastoupili a ukončili VT podle plánu. V průběhu VT jsme nebyli nuceni řešit vůbec žádné zdravotní, ani kázeňské problémy.

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

<b>1. skupina:</b>	počet tréninků voda:	<input type="text" value="13"/>	objem hodin celkem voda:	<input type="text" value="25,0"/>	uplavané km:	<input type="text" value="71,5"/>
	počet tréninků SP:	<input type="text" value="5"/>	objem minut celkem hry, výlety:	<input type="text"/>	minuty core:	<input type="text"/>
			objem minut celkem posilovna a výbušnost:	<input type="text" value="300"/>	minuty celkem stretching:	<input type="text" value="100"/>
			objem minut celkem aerobní činnost (běh, kolo, bruslení, lyžování apod.):	<input type="text"/>	minuty celkem regenerace:	<input type="text" value="210"/>
<b>2. skupina:</b>	počet tréninků voda:	<input type="text" value="13"/>	objem hodin celkem voda:	<input type="text" value="25,0"/>	uplavané km:	<input type="text" value="71,5"/>
	počet tréninků SP:	<input type="text" value="5"/>	objem minut celkem hry, výlety:	<input type="text"/>	minuty core:	<input type="text"/>
			objem minut celkem posilovna a výbušnost:	<input type="text" value="300"/>	minuty celkem stretching:	<input type="text" value="100"/>
			objem minut celkem aerobní činnost (běh, kolo, bruslení, lyžování apod.):	<input type="text"/>	minuty celkem regenerace:	<input type="text" value="210"/>
<b>3. skupina:</b>	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"/>
<b>4. skupina:</b>	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"/>

VT bylo zaměřeno na rozvoj vytrvalosti, rychlostní vytrvalosti, a rychlosti vzhledem k blížícímu se juniorskému šampionátu.

Družstva byla rozdělena podle výkonnosti, ale částečně i podle plaveckých způsobů (prsaři samostatně).

Cílem bylo také zjistit trénovanost plavců po covidové pauze, které jsme si ověřili třemi testy. 8x 200HZ á 4'30'',

4x100 HZ MAX i 800V a simulátorem na 100HZ. Velmi pozitivní bylo, že drtivá většina všech účastníků VT pracovala v době covidových restrikcí alespoň kondičně, což bylo znát jak na suchu, tak ve vodě.

Po třech zrušených VT plánovaných v polském Szczyrku z důvodu covid-19, se nám nakonec podařilo zajistit VT v Olomouci v AC Baluo. Problémem však bylo zajištění ubytování a stravy. Na kolejích se ubytovat nebylo možné a strava v Blstru Baluo, kde jsme se normálně stravovali byla také nemožná z důvodu uzavření Bistra. Abychom byli schopni VT uskutečnit pomohli oba krajské plavecké svazy a tak se VT uskutečnilo v požadovaném rozsahu a požadované kvalitě.

Všechny tréninkové jednotky probíhaly v Aplikačním centru BALUO (bazén + tělocvičny). Po každém tréninku jsme v rámci regenerace využívali teplou výřivku, k protažení a strečingu využívali plavci chodbu na hotelu, jelikož jsme všichni byli ubytováni na jednom patře. Ubytování a strava bylo na Hotelu Flora. Vzhledem k epidemiologické situaci jsme raději řešili svážení plavců na tréninky autem a dvěma tranzity, což nám také zjednodušilo přesuny mezi sportovišti a ubytováním.

Potěšující bylo, že všichni, kteří potvrdili účast na VT na něj nastoupili a se všemi tréninky se poprali se ctí. Musím hodnotit velmi kladně jejich přístup ke všem tréninkovým jednotkám i samotné tréninkové úsilí. I mladším kategoriím nebylo nutno skoro vůbec upravovat tréninkový obsah, takže plán VT byl splněn beze zbytku.

Chtěl bych poděkovat personálu hotelu FLORA za velmi vstřícný přístup, i AC BALUO za bezproblémové tréninkové podmínky.

Díky také patří oběma trenérům, Stanislavu Kurčíkovi a Zdeňkovi Oharkovi za velmi aktivní pomoc při realizaci tohoto VT.

Cílem bylo také zjistit

hodnocení vypracoval:

Petr Adamec

dne:

7.8.2021

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.)

