

HODNOCENÍ AKCE

sekce:	plavání	výběr:	SCM II	kategorie:	žactvo a junioři
název:	Soustředění SCM Moravskoslezský kraj				
místo:	Pardubice	datum:	3. - 9. 10. 2021		



vedoucí akce:	Jan Pala	post / trenéřská třída:	trenér plavání/1.
realizační tým:	Vítězslav Hartmann	post / trenéřská třída:	trenér plavání/2.
	Marek Zetocha	post / trenéřská třída:	trenér plavání/2.
	Adam Kolek	post / trenéřská třída:	kondiční trenér
sportoviště:	50m bazén	známka: (1-5)	1
	posilovna	známka: (1-5)	1
	park	známka: (1-5)	1
	fitness sál	známka: (1-5)	
ubytování:	hotel Staré časy	známka: (1-5)	1
strava:	hotelová restaurace	známka: (1-5)	1
doprava:	společný autobus	známka: (1-5)	1

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

Původní záměr odcestovat na soustředění do Liptovské Osady jsem z důvodu zhoršující se epidemiologické situace zavrhl. Díky vstřícnému jednání Martina Kratochvíla, který mi předjednal jak ubytování, tak pronájem bazénu, jsme odcestovali společným autobusem do Pardubic. Na soustředění neodcestovalo 11 plavců, většinou ze studijních, jeden z důvodu účasti na zahraničním klubovém soustředění, jeden z důvodů, které mi nebyly sděleny, neúčast byla pouze oznámena.

foto účastníků akce:



rozdělení skupin podle trenérů:

<i>jméno</i>	<i>příjmení</i>	<i>sk.</i>	<i>jméno</i>	<i>příjmení</i>	<i>sk.</i>	<i>jméno</i>	<i>příjmení</i>	<i>sk.</i>
Vítězslav	Hartmann	1	Jan	Pala	2	Marek	Zetocha	3

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

<i>příjmení</i>	<i>jméno</i>	<i>klub</i>	<i>ročník</i>	<i>sk.</i>	<i>příjmení</i>	<i>jméno</i>	<i>klub</i>	<i>ročník</i>	<i>sk.</i>	<i>příjmení</i>	<i>jméno</i>	<i>klub</i>	<i>ročník</i>	<i>sk.</i>
Gavenda	Marek	KPSOs	2004	1	Pospíšilová	Adéla	KPSOs	2006	2	Pavlačka	Jan	KPSOs	2005	3
Havránková	Monika	KPSOs	2005	1	Švidrnichová	Vanda	KPSOs	2007	2	Raszka	Vítězslav	KPSOs	2005	3
Bruger	Štěpán	KPSOs	2005	1	Czerná	Nikola	PKBoh	2007	2	Brtna	Petr	KPSOs	2005	3
Polach	Martin	KPSOs	2005	1	Kochová	Viktorie	KPSOs	2007	2	Vyskočil	Jan	PKNJ	2006	3
Houf	Dominik	KPSOs	2005	1	Hrachovinová	Veronika	KoKa	2007	2	Sekvard	Mikuláš	PKNJ	2006	3
Čihula	Samuel	KPSOs	2005	1	Fabíková	Nela	PKHa	2007	2	Vavřín	Tobiáš	PKNJ	2007	3
Chaloupecký	Jan	KPSOs	2006	1	Hrochová	Klára	KPSOs	2007	2	Pilát	Matěj	PKNJ	2007	3
Slavík	Ondřej	KPSOs	2006	1	Kišová	Karolína	KPSOs	2007	2	Koutný	Matěj	PKNJ	2007	3
Hubscher	Samuel	KPSOs	2007	1	Kohanová	Anna	PKBoh	2007	2					

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

<i>příjmení</i>	<i>jméno</i>	<i>klub</i>	<i>ročník</i>	<i>sk.</i>	<i>příjmení</i>	<i>jméno</i>	<i>klub</i>	<i>ročník</i>	<i>sk.</i>	<i>příjmení</i>	<i>jméno</i>	<i>klub</i>	<i>ročník</i>	<i>sk.</i>
nebyli														

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

nebyly

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

1. skupina:	počet tréninků voda:	12	objem hodin celkem voda:	23,5	uplavané km:	70,1
Hartmann	počet tréninků SP:	4	objem minut celkem hry, výlety:	180	minuty core:	100
			objem minut celkem posilovna a výbušnost:	120	minuty celkem stretching:	160
			objem minut celkem aerobní činnost (běh, kolo, bruslení, lyžování apod.):	0	minuty celkem regenerace:	0
2. skupina:	počet tréninků voda:	11	objem hodin celkem voda:	22,0	uplavané km:	62,8
Pala	počet tréninků SP:	5	objem minut celkem hry, výlety:	180	minuty core:	100
			objem minut celkem posilovna a výbušnost:	0	minuty celkem stretching:	160
			objem minut celkem aerobní činnost (běh, kolo, bruslení, lyžování apod.):	0	minuty celkem regenerace:	0
3. skupina:	počet tréninků voda:	11	objem hodin celkem voda:	22,0	uplavané km:	62,8
Zetocha	počet tréninků SP:	5	objem minut celkem hry, výlety:	180	minuty core:	100
			objem minut celkem posilovna a výbušnost:	120	minuty celkem stretching:	160
			objem minut celkem aerobní činnost (běh, kolo, bruslení, lyžování apod.):	0	minuty celkem regenerace:	0
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:	

Plavci přijeli na soustředění dobře připraveni, protože drtivá většina členů SCM je složena z plavců z KPS Ostrava a PK Nový Jičín, tedy z klubů, které po otevření bazénů v ČR intenzivně trénovali. Atmosféra v Týmu byla po celou dobu soustředění, jako tradičně, skvělá a plavci trénovali s velkým nadšením. K dispozici jsme měli pouze 3 plavecké dráhy, takže nám konečný počet 26 plavců a 3 plavečtí trenéři naprosto vyhovoval. Plavci byli do skupin rozděleni dle úrovně plavecké výkonnosti. Suchá příprava probíhala 1x denně ve stejných skupinách. Poprvé jsme, své tréninkové plány ve vodě konzultovali před soustředěním s kondičním trenérem, který následně připravil své tréninkové plány pro každou skupinu zvlášť, a tím jsme určitým způsobem zefektivnili celkový přínos pro plavce (nedošlo ke kumulaci stejných typů tréninkové zátěže). Přístup personálu a paní vedoucí v hotelu, resp. restauraci, byl neskutečně vstřícný, podmínky ubytování a stravování skvělé. Suchá příprava probíhala v nedalekém parku, v případě nepřízně počasí v hotelu, nebo posilovně na bazéně. Součástí soustředění byly i 3 teambuildingové večery (úvodní - začlenění nováčků, 2. společná zábava z strečery, závěrečný). Jednou z komplikací byly neustálé přesuny, denně cca 6km chůze, ale s ohledem na aktuální možnosti to neberu jako komplikaci, ale nutně přizpůsobení se podmínkám. V průběhu akce někteří členové trpěli mírnými zdravotními obtížemi (kašel), soustředění však dokončili všichni, někteří v závěru neabsolvovali několik tréninků. Lokality k uspořádání soustředění SCM doporučuji, s ohledem na počet drah, v počtu do 24 plavců.

Ve středu navštívil soustředění metodik svazu Roman Havrlant.

Na materiálmný vybavení, společnou dopravu a tréninkové (fitness) pomůcky přispěl Moravskoslezský kraj formou individuální

hodnocení vypracoval:

Jan Pala

dne:

10.10.2021

externí odkaz na hodnocení akce:

externí odkaz na sociální sítě:

facebook.com/msk.plavani

externí odkaz na výsledky testů:

tréninkový plán, skupina Hartmann

	DOPOLEDNE	ODPOLEDNE
ne		základní vytrvalost (En-1)
po	La tolerance (Sp-1)	základní vytrvalost (En-1)
út	základní vytrvalost (En-1)	základní vytrvalost (En-1)
st	La tolerance (Sp-1)	základní vytrvalost (En-1/A1/)
čt	základní vytrvalost (En-1)	La tolerance (Sp-1)
pá	základní vytrvalost (En-1)	základní vytrvalost (En-1)
so	La tolerance (Sp-1)	

tréninkový plán, skupina Pala

	DOPOLEDNE	ODPOLEDNE
ne		základní vytrvalost (En-1)
po	La tolerance (Sp-1)	základní vytrvalost (En-1)
út	základní vytrvalost (En-1)	max. rychlost, starty (Sp-3)
st	La produkce (Sp-2)	volno, protažení
čt	základní vytrvalost (En-1)	ANP (En-2)
pá	základní vytrvalost (En-1)	VO2 MAX (En-3)
so	základní vytrvalost (En-1)	

pozn. rychlost v každém tréninku po rozplavání

tréninkový plán, skupina Zetocha

	DOPOLEDNE	ODPOLEDNE
ne		základní vytrvalost (En-1)
po	La tolerance (Sp-1)	základní vytrvalost (En-1)
út	(En-2)	základní vytrvalost (En-1)
st	(En-3)	volno, protažení
čt	základní vytrvalost (En-1)	ANP (En-2)
pá	(En-3)	základní vytrvalost (En-1)
so	(En-2)	