

HODNOCENÍ AKCE

sekce:	plavání	výběr:	SCM II	kategorie:	žactvo a junioři
název:	VT - SCM2 Střední Morava				
místo:	Pardubice	datum:	18.-24.10.2021		



vedoucí akce:	Petr Adamec	post / trenérská třída:	II - hlavní trenér
realizační tým:	Stanislav Kurčík	post / trenérská třída:	II - trenér
		post / trenérská třída:	
		post / trenérská třída:	
		post / trenérská třída:	
sportoviště:	bazén - Aquacentrum Pardubice	známka: (1-5)	1
	tělocvična - Aquacentrum Pardubice	známka: (1-5)	1
		známka: (1-5)	
		známka: (1-5)	
ubytování:	Hotel Staré Časy	známka: (1-5)	1
strava:	Hotel Staré Časy	známka: (1-5)	1
doprava:		známka: (1-5)	

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

Vzhledem ke covidovým problémům se podařilo ve spolupráci 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

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

příjmení	jméno	klub	ročník	sk.
BURSA	Kryštof	ZIPK	06	1
JIŘÍKOVSKÝ	Adam	Zlín	05	1
KARASOVÁ	Denisa	PSKr	06	1
KOZIČKOVÁ	Veronika	PoPro	06	1
KNEDLA	Miroslav	Zlín	05	1
KRÁL	David	Zlín	05	1
KUDELOVÁ	Magdaléna	PSKr	06	1
MACÁKOVÁ	Adéla	PoPro	06	1
MLČÁKOVÁ	Johana	ZIPK	06	2
NEKOKSOVÁ	Julie	PoPro	05	1
PACOVSKÁ	Katka	UnOl	06	1
PŘIBYLOVÁ	Jana	Zlín	05	1
HLATKÁ	Natálie	ZIPK	05	1

příjmení	jméno	klub	ročník	sk.
JAKUBEC	Filip	PKVs	05	2
KOLOMAZNÍK	Jiří	ZIPK	06	2
PÁNIK	Šimon	ZIPK	05	2
PŮROVÁ	Barbora	UnOl	07	2
SKÝPALA	Martin	SpPř	06	2
VACULÍK	Václav	Zlín	07	2
ŽILKA	Albert	PoPro	07	2

příjmení	jméno	klub	ročník	sk.
----------	-------	------	--------	-----

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

příjmení	jméno	klub	ročník	sk.
SÝKORA	Václav	PoPro	07	1

příjmení	jméno	klub	ročník	sk.
----------	-------	------	--------	-----

příjmení	jméno	klub	ročník	sk.
KOPECKÝ	Filip	Zlín	08	2
PAVELKOVÁ	Sabina	Zlín	08	2

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

Účastníci nastoupili na VT podle plánu. V předvečer VT onemocněla Katrin Dohnálková a Michaela Janošiková musela nastoupit do karantény. V průběhu VT jsme řešili pouze drobné zdravotní komplikace s výjimkou Barbory Půrové, kterou jsme byli nuceni s teplotou poslat domů. V průběhu VT jsme nemuseli řešit žádné kázeňské problémy.

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

1. skupina:	počet tréninků voda:	<input type="text" value="12"/>	objem hodin celkem voda:	<input type="text" value="23,5"/>	uplavané km:	<input type="text" value="61,3"/>
	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="215"/>	minuty celkem stretching:	<input type="text" value="90"/>
			objem minut celkem aerobní činnost (běh, kolo, bruslení, lyžování apod.):	<input type="text"/>	minuty celkem regenerace:	<input type="text" value="150"/>
2. skupina:	počet tréninků voda:	<input type="text" value="12"/>	objem hodin celkem voda:	<input type="text" value="23,5"/>	uplavané km:	<input type="text" value="61,3"/>
	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="215"/>	minuty celkem stretching:	<input type="text" value="90"/>
			objem minut celkem aerobní činnost (běh, kolo, bruslení, lyžování apod.):	<input type="text"/>	minuty celkem regenerace:	<input type="text" value="150"/>
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"/>

VT bylo zaměřeno na rozvoj vytrvalosti, rychlostní vytrvalosti, a rychlosti s ohledem na termín v období již probíhajících Českých pohárů.

Družstva byla rozdělena podle výkonnosti, družstvo 1 trénovalo na 2 drahách, rozděleno na chlapce a dívky zvlášť. Družstvo 2 by namíchané.

V průběhu VT jsme absolvovali dva testy, 4x100 HZ MAX i 800V a simulátorem na 100HZ.

Vzhledem k velkému problému najít místo uskutečnění VT nám velmi pomohl Martin Kratochvíl a VT jsme mohli uskutečnit v Pardubicích. Tímto bychom mu schtěli velmi poděkovat za velkou pomoc. Abychom však byli schopni VT uskutečnit pomohli oba krajské svazy ČSPS a tak se VT uskutečnilo v požadovaném rozsahu a požadované kvalitě.

Všechny tréninkové jednotky probíhaly v Aquacentru Pardubice (bazén + tělocvičny). Někteří plavci využili i saunu. Po každém tréninku jsme mohli využít k protažení a strečingu místnost, kterou jsme měli na Hotelu Staré Časy k dispozici nepřetržitě celý den. Ubytování a strava bylo na Hotelu Staré Časy. Strava byla na velmi dobré úrovni a v dostatečném množství doplněna ovocem a drobnými pečenými buchtami, které byly k dispozici také celý den, takže plavci neměli nouzi doplnit energii i po tréninku.

Potěšující bylo, že všichni plavci se se všemi tréninky poprali se ctí. Musím hodnotit velmi kladně jejich přístup ke všem tréninkovým jednotkám i samotné tréninkové úsilí. To platí i o plavcích mlaších kategorií, kterým nebylo nutno vůbec upravovat tréninkový obsah, takže plán VT byl splněn beze zbytku.

Chtěl bych poděkovat personálu hotelu Staré Časy za velmi vstřícný přístup a vytvoření vynikajících podmínek. Velké poděkování patří také vedení Aquacentra Pardubice za bezproblémové tréninkové podmínky.

Velké díky patří také druhému trenérovi, Stanislavu Kurcíkovi, za velmi aktivní pomoc při realizaci tohoto VT, zejména za vynikající suchou přípravu na VT.

hodnocení vypracoval:

Petr Adamec

dne:

24.10.2021

externí odkaz na hodnocení akce:

externí odkaz na sociální sítě:

externí odkaz na výsledky testů:

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

