

## HODNOCENÍ AKCE

sekte:	plavání	výběr:	SCM	kategorie:	žactvo a junioři
název:	VT SCM jižní Morava				
místo:	Plzeň	datum:	11. - 17. 2. 2023		



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
	Eva Blechová	post / trenérská třída:	fyzioterapeutka
		post / trenérská třída:	
		post / trenérská třída:	
		post / trenérská třída:	
sportoviště:	bazén vnitřní 50m	známka: (1-5)	1
	tělocvična Slávia VŠ Plzeň	známka: (1-5)	1
		známka: (1-5)	
		známka: (1-5)	
ubytování:	ubytovna Slávia VŠ Plzeň	známka: (1-5)	1
strava:	snídaně pí. Šnajdrová (Bufet Habr), obědy a večeře v restauraci Aqua na bazéně	známka: (1-5)	1
doprava:	vlak	známka: (1-5)	1



**změny v počtech v průběhu akce (pozdější příjezdy, dřívější odjezdy, zdravotní komplikace apod.)****Pozdní příjezdy:** Jahnová L. (rodinné důvody)**Dřívější odjezdy:** Velík A. (odjezd 2. den, zdravotní důvody), Kotinský V. (odjezd 3. den, zdravotní důvody), K. a K. Svobodovy (odjezd ve ST večer, studijní důvody, vynechány 3 tréninky), Winter F. (odjezd ve ST, zdravotní důvody).**Omezení během VT:** Havrlant O. a Švaňhal A. (zdravotní důvody, tréninky upraveny), Rak A., (zdravotní důvody, upraveny tři tréninky), Křepelková N. (zdravotní důvody, upraven 1 trénink)**hodnocení realizace akce a výsledky: (OTU, program, princip rozdělení skupin, zaměření, cíle, testy apod.)**

<b>1. skupina:</b>	počet tréninků voda:	11	objem hodin celkem voda:	22,0	uplavané km:	<b>74,0</b>
	počet tréninků SP:	5	objem minut celkem hry, výlety:	0	minuty core:	150
			objem minut celkem posilovna a výbušnost:	0	minuty celkem stretching:	150
			objem minut celkem aerobní činnost (běh, kolo, bruslení, lyžování apod.):	0	minuty celkem regenerace:	180
<b>2. skupina:</b>	počet tréninků voda:	11	objem hodin celkem voda:	22,0	uplavané km:	<b>66,3</b>
	počet tréninků SP:	5	objem minut celkem hry, výlety:	0	minuty core:	150
			objem minut celkem posilovna a výbušnost:	0	minuty celkem stretching:	150
			objem minut celkem aerobní činnost (běh, kolo, bruslení, lyžování apod.):	0	minuty celkem regenerace:	180
<b>3. skupina:</b>	počet tréninků voda:	11	objem hodin celkem voda:	22,0	uplavané km:	<b>69,4</b>
	počet tréninků SP:	5	objem minut celkem hry, výlety:	0	minuty core:	150
			objem minut celkem posilovna a výbušnost:	0	minuty celkem stretching:	150
			objem minut celkem aerobní činnost (běh, kolo, bruslení, lyžování apod.):	0	minuty celkem regenerace:	180
<b>4. skupina:</b>	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 zimní VT přijela většina plavců velmi dobře připravena, stále se ale našli tací, kteří přípravu podcenili a VT pro ně nebylo vůbec jednoduché. Během VT jsme museli řešit několik zdravotních komplikací, což ale nebylo více než v míře obvyklé. Hlavní náplní byly plavecké tréninky a proto jsme se s trenéry shodli na suché přípravě jednou denně. Suchá příprava byla dopňkovou složkou, kterou měli plavci vždy dopoledne v místní minitělocvičně na bazéně pod vedením Evy Blechové. Náplní suché přípravy bylo kompenzační cvičení každý den na 60 minut. Plavci byli rozděleni do dvou skupin po 14 lidech. Odpoledne suchá příprava nebyla a plavci se věnovali regeneraci (po plaveckém tréninku chodili do páry, vířivek a individuálně se protahovali).

Tréninky ve vodě byly zaměřeny u všech skupin na aerobní vytrvalost s kombinací anaerobních tréninkových motivů. 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 13' + 6'30 + 3'15. 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. Na trénincích byl k dispozici iontový nápoj.

Velmi dobrou volbou bylo využití možnosti stravování v kombinaci pí. Šnajdrová a restaurace na bazéně. Snídaně na ubytovně měly velmi kladnou odezvu od plavců a obědy i večeře byly perfektně zajištěny nově provozovanou restaurací. Byly připravována jídla vhodná k intenzivní tréninkové přípravě + jsme měli zajištěné vynikající svačiny a k večeři i bohatý salátový bar. Bohužel ne všichni plavci mají vštěpeny správné stravovací návyky, což se pak projevuje jejich nedostatečnou výkonností v tréninku.

Velmi bych chtěl poděkovat Radce Bažilové za zajištění VT na bazéně, pí. Hanykové za dobrou domluvu ohledně ubytování, pí. Šnajdrové za výborné snídaně a pí. Brčkové za vynikající zajištění obědů a večeří. Poděkování patří také Simoně Gronesové za zajištění jízdenek na vlak přes ČSPS, který má spolupráci s ČD. Zvláště pak děkuji kolegům Evě Blechové, Radku Švaňhalovi a Tadeáši Muzikantovi za jejich profesionální práci.

hodnocení vypracoval:

Tomáš Doubrava

dne:

17. 2. 2023

externí odkaz na hodnocení akce:

<http://czechswimming.cz/index.php/aktuality>

externí odkaz na fotografie a videa:

externí odkaz na výsledky testů:

<http://czechswimming.cz/index.php/aktuality>

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

