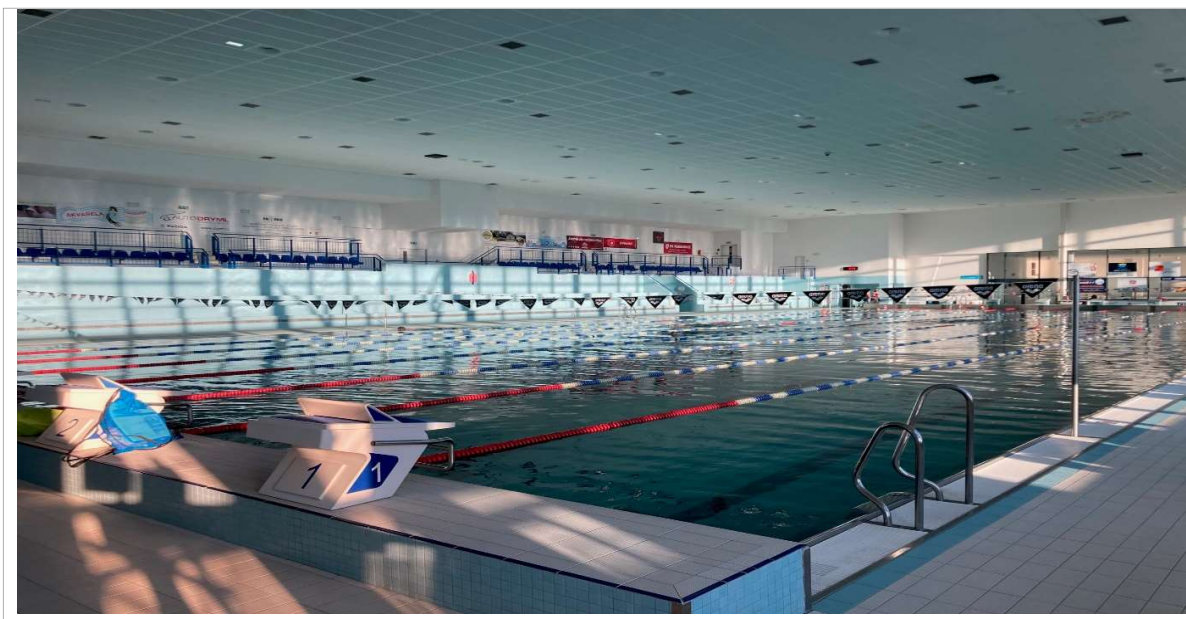


HODNOCENÍ AKCE

sekce:	plavání	výběr:	SCM II	kategorie:	junioři
název:	Soustředění SCM Jižní Morava				
místo:	Pardubice		datum:	9. 3. - 16. 3. 2024	



vedoucí akce:	Tomáš Doubrava	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 Pardubice: 50m	známka: (1-5)	1
	Sál v areálu plaveckého bazénu Pardubice	známka: (1-5)	1
		známka: (1-5)	
ubytování:	Hotel Staré časy	známka: (1-5)	1
strava:	Hotel Staré časy	známka: (1-5)	1
doprava:	Hromadná vlakem z/do Brna (platba vlastní)	známka: (1-5)	1

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

Soustředění bylo zorganizováno v Pardubicích, protože byly v tomto regionu zrovna jarní prázdniny a nebyl tak problém s pronájmy bazénu a tělocvičny. Na bazénu jsme měli k dispozici velmi dobré zázemí - 3 dráhy na 2x 2 hod. denně a v dopoledním čase ještě místní sál, kde jsme mohli udělat adekvátní suchou přípravu. Velmi mile mne překvapilo, že na bazénech nebyl vůbec žádný problém - vstupy, skříňky, regenerace ve whirlpoolu atd. Ne všude je toto zvykem a řekl bych, že např. v Brně by se zde mohli inspirovat tím, jak se jinde přistupuje ke sportovcům. Jediným překvapením pro naše plavce bylo, že regenerace ve wellness zóně, kterou měli možnost využít ve středu odpoledne byla podmíněna vstupem bez plavek "in natura". Ne všichni tedy této možnosti využili.

Ubytování v hotelu Staré časy a stravování tamtéž byly výborné.

Cesta vlakem bez problémů, pouze s mírným zpožděním. Doporučuji využívat zajištění jízdenek přes ČSPS - výborná cena a zajištění místenek.

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.
Mašková	Radka	KomBr	2006	1	Černá	Viktorie	KomBr	2006	2	Hynek	Oliver	KomBr	2009	3
Ulmann	Matyáš	KomBr	2006	1	Kinclová	Kateřina	KomBr	2007	2	Drobilič	Lukáš	DeBře	2009	3
Rak	Adam	KomBr	2007	1	Vlková	Valerie	KomBr	2008	2	Faronová	Nella	KomBr	2009	3
Šťastný	Jan	KomBr	2007	1	Šmehlík	Kryštof	PKKBr	2006	2	Gregr	Lukáš	KomBr	2009	3
Švaňhal	Adam	KomBr	2007	1	Pinterová	Ellen	OSPHo	2008	2	Zatloukalová	Ema	SkpKB	2010	3
Netrefová	Lucie	KomBr	2008	1	Svobodová	Karolína	PKKBr	2008	2	Číhalová	Karolína	PKZn	2010	3

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.
Jahnová	Lucie	KomBr	2006	1										

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

Omluveni z VT: Čučka Adam - TJZn (klubové důvody), Navrkalová Markéta - PKZn (osobní důvody), Sochorová Lucie 2007 - (klubové důvody), Velík Adam 2008 - (zdravotní důvody), Maksym Dovbush 2006 - (bez vyjádření), Ščudla Ondřej - KomBr (studijní důvody), Moliš Martin - KomBr (rodinné důvody), Müllerová Anděla - (zdravotní důvody)

Dřívější odjezdy: žádné

Zdravotní omezení: Rak Adam (bolest v krku - vynechány 3 tréninky), Zatloukalová Ema (nachlazení - zkráceny 3 tréninky), Jahnová Lucie (nachlazení - vynechány 2 tréninky), Drobilič Lukáš (zkráceny tréninky o 30 minut)

Podmínečné vyloučení: Černá Viktorie - ohrožení osobní bezpečnosti

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

1. skupina:	počet tréninků voda:	13	objem hodin celkem voda:	24,0	uplavané km:	67,6
	počet tréninků SP:	6	objem minut celkem hry, výlety:		minuty core:	120
			objem minut celkem posilovna a výbušnost:	60	minuty celkem stretching:	180
	objem minut celkem aerobní činnost (běh, kolo, bruslení, lyžování apod.):				minuty celkem regenerace:	120
2. skupina:	počet tréninků voda:	13	objem hodin celkem voda:	24,0	uplavané km:	60,0
	počet tréninků SP:	6	objem minut celkem hry, výlety:		minuty core:	120
			objem minut celkem posilovna a výbušnost:	60	minuty celkem stretching:	180
	objem minut celkem aerobní činnost (běh, kolo, bruslení, lyžování apod.):				minuty celkem regenerace:	120
3. skupina:	počet tréninků voda:	13	objem hodin celkem voda:	24,0	uplavané km:	60,0
	počet tréninků SP:	6	objem minut celkem hry, výlety:		minuty core:	120
			objem minut celkem posilovna a výbušnost:	60	minuty celkem stretching:	180
	objem minut celkem aerobní činnost (běh, kolo, bruslení, lyžování apod.):				minuty celkem regenerace:	120

Na zimní (resp. spíše jarní) VT přijela většina plavců velmi dobře připravena, stále se ale najdou tací, kteří tyto "parametry" bohužel nespĺňují. Během VT jsme museli řešit několik zdravotních komplikací, což ale nebylo více než v míře obvyklé. Hlavní náplní byly pochopitelně tréninky plavecké, doplněné o 60 minut kondiční přípravy na suchu pod vedením trenérů. Náplní suché přípravy byly především kompenzační cviky vhodné pro plavce, cvičení v nízkém aerobním pásmu, balanční cviky a třešničkou byla úpolově-zábavná cvičení.

Tréninky ve vodě byly zaměřeny u všech skupin na aerobní vytrvalost s kombinací anaerobních tréninkových motivů. U sk. č. 3 byla ještě ve větší míře doplněna technická cvičení a plavání nohou. 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 a navíc nový test na vlnění: 4x50 (25vlnění na bříše max.+25vyp.) st. 2' + 300vyp. + 4x50 (25vlnění na zádech max.+25vyp.) st. 2'. Tento test jsme zařadili z důvodů čím dál větší potřeby vlnění během závodu. Výsledky testů jsou ve zvláštní příloze na stránkách ČSPS.

Plavci přistoupili k absolvování VT s velkou zodpovědností a nebylo nutné řešit nějaké výstřednosti (pouze jedna kaňka), ani pozdní příchody na tréninky.

Na trénincích byl k dispozici iontový nápoj. Regenerace probíhala prováděním strčinkových cvičení po tréninku, případně vířivkou a fakultativně mohli plavci využít během volného půldne saunu a wellness na bazéně. Ne všichni této možnosti využili, protože do místní wellness zóny se vstupuje bez plavek.

Velmi dobré bylo stravování v hotelu Staré časy, kde nám vařili velmi chutně, vydatně a vždy s nabídkou ovoce, salátu a dezertu. Velmi bych chtěl poděkovat pí. Musilové z Aquacentra Pardubice za zajištění VT na bazéně a vstřícnost, personálu hotelu za vynikající služby a v neposlední řadě zvláště pak děkuji kolegům Radku Švaňhalovi a Tadeáši Muzikantovi za jejich profesionální práci.

hodnocení vypracoval:

Tomáš Doubrava

dne:

16.3.2024

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.)

