

## HODNOCENÍ AKCE

<b>sekce:</b>	plavání	<b>výběh:</b>	SCM II	<b>kategorie:</b>	junioři
<b>název:</b>	Soustředění SCM Jižní Morava				
<b>místo:</b>	Centrum sportu Nymburk	<b>datum:</b>	29.9.-5.10.2024		

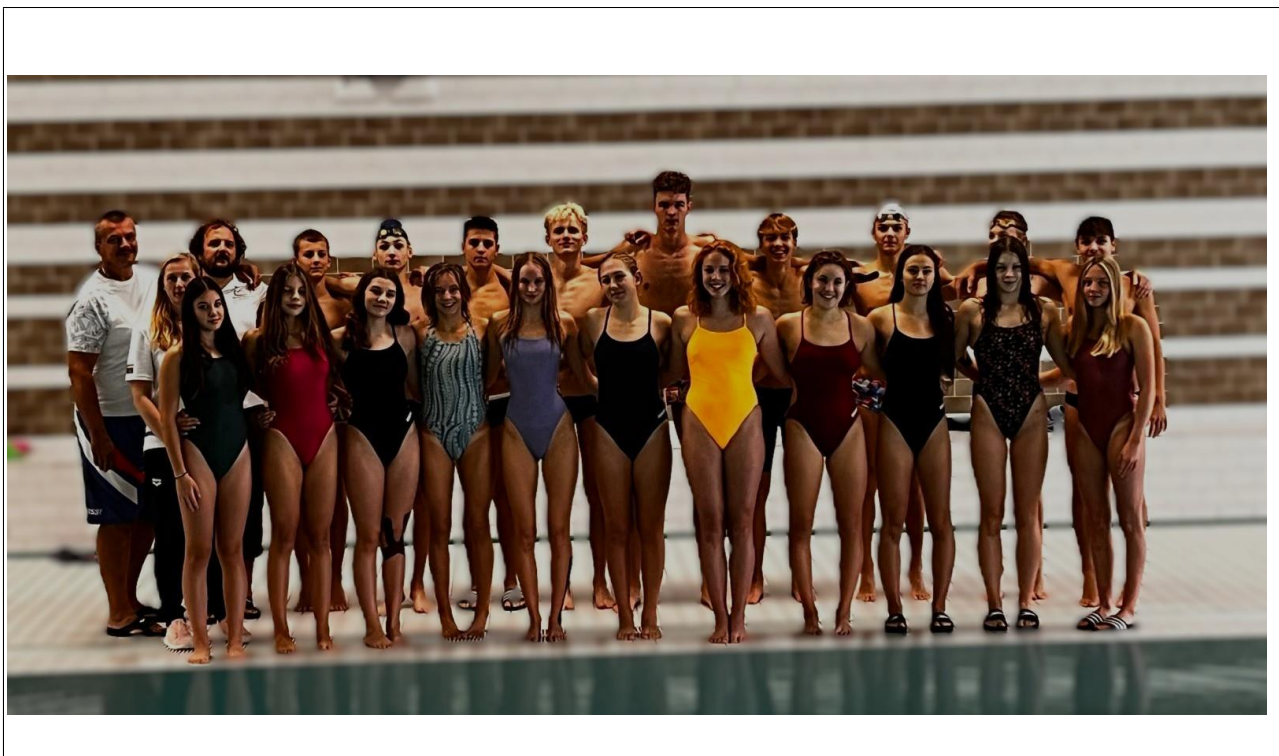


<b>vedoucí akce:</b>	Radek Švaňhal	<b>post / trenérská třída:</b>	trenér/ 2. třída
<b>realizační tým:</b>	Zdeněk Dvořák	<b>post / trenérská třída:</b>	trenér/ 2. třída
	Mgr. Barbora Morávková	<b>post / trenérská třída:</b>	fyzioterapie / kondiční příprava
<b>sportoviště:</b>	Plavecký bazén 25m, Centrum sportu Nymburk	<b>známka:</b> (1-5)	1
	Velká posilovna, Centrum sportu Nymburk	<b>známka:</b> (1-5)	2
	Velká tělocvična, Centrum sportu Nymburk	<b>známka:</b> (1-5)	1
<b>ubytování:</b>	Centrum sportu Nymburk, budova A	<b>známka:</b> (1-5)	3
<b>strava:</b>	Centrum sportu Nymburk	<b>známka:</b> (1-5)	1
<b>doprava:</b>	vlastní	<b>známka:</b> (1-5)	

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

*Pro organizaci VT jsem bylo zvoleno Centrum sportu Nymburk. Jeden z důvodů bylo navázání VT na soustředění OLAP a RDJ. K dispozici jsme měli celý bazén (4 dráhy) vždy ve dvou dvouhodinových blocích, dvakrát denně. Na bazénu jsme měli "domácí" podmínky, možnost skladování pomůcek, příchod na a z bazénu bez výrazného časového omezení. Velmi dobré podmínky jsme měli k suché přípravě, k dispozici byla velká posilovna, velká a malá tělocvična vč. sportovních pomůcek. Velký bonus byl v podobě velmi dobrých podmínek regenerace. Každý den jsme měli k dispozici hydromasážní bazén, vždy třetí den saunu a Kneippův chodník. Tyto služby byly velmi hojně užívány.. Ubytování v bloku A bylo ve srovnání s blokem B na slabší úrovni. Zub času je zde zřetelný, nicméně vybavení pokojů je standardní a k účelům VT dostačující. V termínu konání VT nebyla stále zahájena topná sezóna, na pokojích bylo cca. 18°C. Velmi vysoko musíme hodnotit stravu. Snídaně probíhala formou samoobslužných stolů, u obědů a večeří byla možnost výběrů ze dvou, tří jídel. Ovoce a zeleninové saláty byly samozřejmostí. Vždy po večeři byla možnost se dojíst nějakou pomazánkou s pečivem.*

foto účastníků akce:



rozdělení skupin podle trenérů:

Zdeněk	Dvořák	1	Radek	ŠVAŇHAL	2
--------	--------	---	-------	---------	---

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>
Vlková	Valerie	KomBr	2008	1	Kinclová	Kateřina	KomBr	2007	2					
Hlávka	Roman	KomBr	2008	1	Rak	Adam	KomBr	2007	2					
Ščudla	Ondřej	KomBr	2008	1	Šťastný	Jan	KomBr	2007	2					
Gregr	Lukáš	KomBr	2009	1	Švaňhal	Adam	KomBr	2007	2					
Bierová	Hana	PKBr	2010	1	Pinterová	Ellen	OSPHo	2008	2					
Zatloukalová	Ema	SkpKB	2010	1	Svobodová	Karolína	KomBr	2008	2					
Kusáková	Sofie	OSPHo	2011	1	Netřefová	Lucie	KomBr	2008	2					
Prudková	Edita	OSPHo	2011	1	Faronová	Nella	KomBr	2009	2					
Hynek	Albert	SkpKB	2011		Němcová	Valentýna	KomBr	2009	2					
					Hynek	Oliver	KomBr	2009	2					
					Winter	Šimon	KomBr	2009	2					
					Čučka	Adam	TJZn	2010	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>

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

**Omluvení z VT:** Sochorová Lucie - PKKBr (po soustředění RDJ), Čihalová Karolína - PKZn (nemoc), Vopálka Viktor - SkpKB (nemoc), Urbánek Ondřej - KomBr (nemoc)

**Důležitější odjezdy:** Adam Radek - KomBr (důvodem nemoci bolest ucha), Adam Čučka - TJZn (účet na osobních účtech)

**Uřivější oájezay:** *Adam Kák - KOMBÚ (z auvoau nemoci, bolest ucna), Adam Lucka - IJZÚ (ucast na sobotnich zavoacch)*

**Zdravotní omezení:** *Karolína Svobodová (bolest v krku - vynecáný 2 tréinky), Kateřina Kinclová (bolest ramene - omezeny 2 tréinky)*

**Podmínečné vyloučení:**

**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:	21,5	uplavané km:	61,3
	počet tréninků SP:	9	objem minut celkem hry, výlety:		minuty core:	150
			objem minut celkem posilovna a výbušnost:	180	minuty celkem stretching:	180
			objem minut celkem aerobní činnost (běh, kolo, bruslení, lyžování apod.):	60	minuty celkem regenerace:	270
<b>2. skupina:</b>	počet tréninků voda:	11	objem hodin celkem voda:	21,5	uplavané km:	65,4
	počet tréninků SP:	9	objem minut celkem hry, výlety:		minuty core:	150
			objem minut celkem posilovna a výbušnost:	180	minuty celkem stretching:	180
			objem minut celkem aerobní činnost (běh, kolo, bruslení, lyžování apod.):	60	minuty celkem regenerace:	270
<b>3. 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:	

Účast na podzimním VT v Nymburce potvrdila většina nominovaných plavců. Ze soustředění se omluvila Lucie Sochorová (PKKBr), měla po VT RDJ. Těsně před odjezdem se omluvila z důvodu nemoci Karolína Čihalová (PKZn), ze stejného důvodu také Urbánek Ondřej a Vopálka Viktor (oba KomBr). S ohledem na termín konání VT jsme se zaměřili na aerobní zatížení. Většina plavců již byla rozplavaná z mateřských klubů a bez větších problémů absolvovala celé VT.

Během VT jsme museli řešit několik zdravotních komplikací - zánět zvukovodu, lehká viróza, bolest ramene, vše v míře obvyklé. Mimo plavecké tréninky jsme se zaměřili na kondiční přípravu na suchu pod vedením zkušené trenérky Barbory Morávkové. Hlavní náplň byla silově vytrvalostního charakteru v kruhovém uzpůsobení tréninku. Zapojení celého těla s důrazem na techniku a plyometrickou část cviku, individuálně pro každého plavce. Trénink na suchu jsme měli 2x denně vždy po 60'.

Tréninky ve vodě byly zaměřeny u všech skupin na aerobní vytrvalost s prvky rychlostní vytrvalosti a důrazem na techniku provedení. 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'.

Plavci přistoupili k absolvování VT s velkou zodpovědností a nebylo nutné řešit žádné kázeňské přestupky.

Na trénincích byl k dispozici iontový nápoj, hroznový cukr.

Každý den jsme měli k dispozici kvalitní regeneraci v podobě hydromasážní vany a sauny. Tato možnost byla pravidelně využívána většinou zúčastněných. K dispozici byla také fyzioterapeutka.

Během VT jsme pořádali debaty s tématy spojená s životem sportovců, např. Vliv regenerace na výkon sportovce.; Historie plavání; Jak jsi se dostal ke sportu? atd..

Velmi pozitivně hodnotíme stravování. Dostatečné množství, kvalitní výběr, pravidelná nabídka ovoce, zeleninové saláty, dezerty.

Rád bych touto cestou chtěl poděkovat pí. Langové za spolupráci z Centrem sportu Nymburk.

Speciální poděkování patří kolegům Barboře Morávkové a Zdeňkovi Dvořákovi za profesionální přístup.

hodnocení vypracoval:

Radek Švaňhal

dne:

7.10.2024

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.)

