

HODNOCENÍ AKCE

sekce:	plavání	výběh:	reprezentace	kategorie:	senioři
název:	Mare Nostrum Barcelona				
místo:	Barcelona		datum:	27.-31.5.2024	



vedoucí akce:	Bc. Jiří Vlček BA	post / trenérská třída:	I. třída
realizační tým:	Mgr. Dominik Vavrečka	post / trenérská třída:	II. třída
	Martina Uys	post / trenérská třída:	fyzio + masáže
		post / trenérská třída:	
		post / trenérská třída:	
		post / trenérská třída:	
		post / trenérská třída:	
		post / trenérská třída:	

sportoviště:	50m bazén 8 drah	známka: (1-5)	1
	Vyplávací 20m bazén 5 drah	známka: (1-5)	2
		známka: (1-5)	
		známka: (1-5)	
ubytování:	Hotel Catalonia Sagrada Familia	známka: (1-5)	1
strava:	Hotel Catalonia Sagrada Familia	známka: (1-5)	3
doprava:	letecky, autobus pořadatel	známka: (1-5)	1

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

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

Ondřej Gemov příjezd z prvního kola Mare Nostrum Canet (pondělí 27.5.), odjezdy na další kolo Mare Nostrum Monako (Gemov, Netrh pátek 31.5.2024), zdravotní komplikace nepustila po doporučení fyziu na start Matěj Zábajník (bolest zad)

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

1. 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"/>
2. 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"/>
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"/>

Výprava na závody Mare Nostrum přeletěla přímo z VT Beleku. Let i s přestupem v Istanbulu do Barcelona proběhl bez komplikací v pondělí 27.5.2024. V Barceloně se připojil i Ondřej Gemov, který přijel transportem z francouzského Canet, kde absolvoval první závody Mare Nostrum. Jště v pondělí odpoledne bylo možnost si jít zaplavat, což většina plavců využila. V úterý pak proběhla klasická předzávodní příprava. Závody se konaly v termínu 28.-29.5.2024 v klasickém rytmu ranní rozplavby a odpolední finále (blok A finále a blok B finále). Ukončení akce proběhlo v pátek příletem do Prahy v 10:05, ale část výpravy (Gemov, Netrh) pokračovala v rámci Mare Nostrum letecky do Monaka na poslední kolo Mare Nostrum. Fyziu/masáže/lymfu podle potřeb s Martinou Uys. Závody měli vzhledem k evropskému konání OH tradičně vysoký sportovní standart a to především účastí mnoha plaveckých hvězd. Především skvěle plavali zástupci asijských národů, kdy padlo několik rekordů mítinku nebo Mare Nostrum. Naši plavci dosáhli spíše slabších až průměrných výkonů bez medailových umístění a to s ohledem na absolvování soustředění. Ovšem celkovým pohledem byly výkony nejen našich plavců, ale i ostatních plavců průměrné až na uvedené výjimky v podobě asijských plavců. Děkuji všem kolegům, kteří byli nápomocni ke zdárnému průběhu včetně Petry Škábové, která sice nebyla součástí výpravy, ale byla součástí našeho týmu. Děkuji J. Tesárkovi a J. Strnadovi za přípravu a zabezpečení celé akce.

hodnocení vypracoval:

Bc. Jiří Vlček BA

dne:

31.5.2024