

HODNOCENÍ AKCE

sekte:	plavání	výběr:	SCM	kategorie:	žactvo a junioři
název:	VT SCM jižní Morava				
místo:	Plzeň	datum:	6. - 13. 2. 2022		



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)	
ubytování:	ubytovna Slávia VŠ Plzeň	známka: (1-5)	1
strava:	snídaně pí. Šnajdrová (Bufet Habr), obědy a večere v restauraci Aqua na bazéně	známka: (1-5)	1
doprava:	vlak	známka: (1-5)	1

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

Uspořádat VT v Plzni se ukázalo jako velmi dobrý tah vzhledem k tomu, že byly zrovna v okrese Plzeň-město jarní prázdniny a tím bylo dostatek prostoru pro trénink v těch nejlepších časech. Plzeňský bazén byl naprosto perfektní, včetně tělocvičny, kde plavci měli suchou přípravu.

Někteří plavci přijeli na VT o jeden den později, kvůli přijímacímu řízení na sportovní gymnázium, což bylo jedinou menší komplikací v organizaci.

foto účastníků akce:**rozdělení skupin podle trenérů:**

Tomáš	Doubrava	1
Radek	Švaňhal	2
Tadeáš	Muzikant	3

Skupiny byly rozděleny dle věku a s přihlédnutím k aktuální výkonnosti.

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.
Kopáček	Martin	KomBr	2004	1	Švehlová	Anna	PKKu	2006	2	Netrefová	Lucie	PKKu	2008	3
Chlebeček	David	PKKBr	2005	2	Müllerová	Anděla	SVČBo	2007	2	Dokoupilová	Barbora	SkpKB	2008	3
Držmíšková	Adéla	PKZn	2005	1	Šťábová	Anna	ASKBI	2007	3	Vlková	Valerie	SkpKB	2008	3
Šmehlík	Kryštof	PKKBr	2006	2	Ryšávka	Jáchym	SVČBo	2007	1	Navrkalová	Markéta	PKZn	2008	3
Ulmann	Matyáš	KomBr	2006	1	Švaňhal	Adam	PKKu	2007	1	Halkiewiczová	Gabriela	PKZn	2008	3
Havrlant	Ondřej	KomBr	2006	1	Šťastný	Jan	PKKu	2007	1					
Černá	Viktorie	OSPHo	2006	2	Klobása	Jan	SkpKB	2007	1					
Mašková	Radka	PKKu	2006	2	Mašková	Alexandra	PKKu	2008	3					

zúčastnění sparingpartneři (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.
Pokorný	Martin	KomBr	2006	2	Křepelková	Adéla	SkpKB	2007	3					
Winter	Filip	KomBr	2007	2	Pinterová	Ellen	OSPHo	2008	3					

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

Pozdní příjezdy: Chlebeček, Müllerová (karanténa), Ulmann, Mašková R., Štávová, Švaňhal, Šťastný, Klobása, Pokorný, Winter, Křepelková (přijímačky na SG) - všichni příjezd v PO večer, vynechány 3 tréninky

Dřívější odjezdy: Pinterová (osobní důvody) - odjezd v PÁ večer (vynechány 3 tréninky)

Omezení během VT: Štávová A. - zdravotní důvody (upraven 1 trénink)

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

1. skupina:	počet tréninků voda:	13	objem hodin celkem voda:	25,5	uplavané km:	76,1
	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
2. skupina:	počet tréninků voda:	13	objem hodin celkem voda:	25,5	uplavané km:	74,0
	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
3. skupina:	počet tréninků voda:	13	objem hodin celkem voda:	25,5	uplavané km:	68,4
	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
4. skupina:	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 přijeli plavci velmi dobře připraveni, určitě lépe oproti podzimu VT. Během VT nebylo nutné řešit velké množství zdravotních komplikací, což mne velmi mile překvapilo. Hlavní náplní byly plavecké tréninky a vzhledem k délce VT a bazénu jsme se s trenéry shodli na suché přípravě jednou denně. Suchá příprava byla doplnková 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 třinácti 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. V sobotu byl odpolední trénink zaměřen na technické záležitosti (starty, výjezdy, obrátky, crossover obrátka...). 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.

Plavce jsem opakovaně nabádal k využívání ETD Yarmill, protože pořad ne zcela všichni si jeho používání osvojili a stále jej nepoužívají tak, jak by měli.

Velmi dobrou volbou bylo využití možnosti stravování v kombinaci pí. Šnajdrová a nově vedená 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 Patriku Davidkovi a 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. Zvláště pak děkuji kolegům Evě Blechové, Radku Švaňhalovi a Tadeáši Muzikantovi za jejich profesionální práci.

hodnocení vypracoval:

Tomáš Doubrava

dne:

13. 2. 2022

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.)

