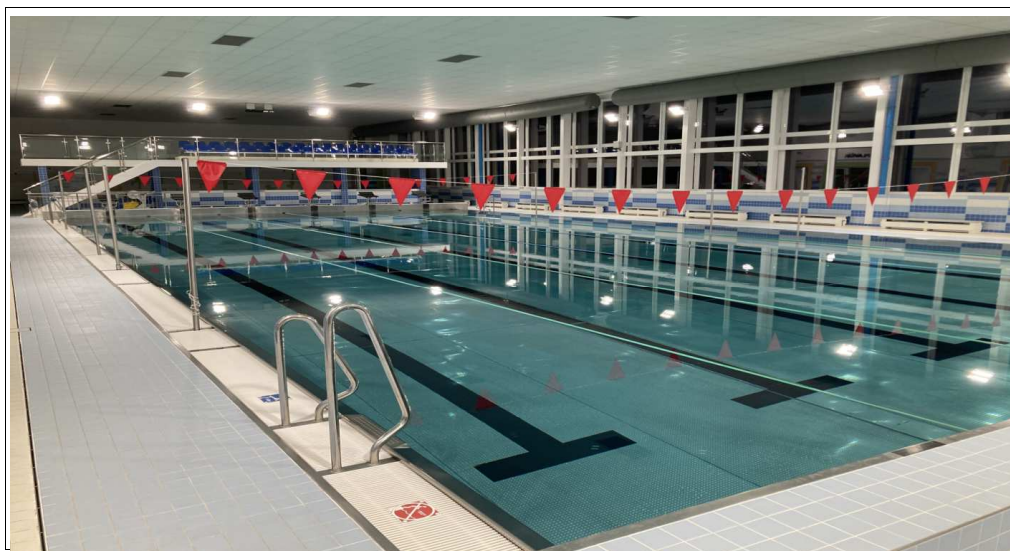


## HODNOCENÍ AKCE

sekce:	plavání	výběr:	SCM II	kategorie:	žactvo a junioři
název:	VT SCM II jižní Morava				
místo:	Hodonín	datum:	22. - 28. 10. 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
		post / trenérská třída:	
		post / trenérská třída:	
		post / trenérská třída:	
		post / trenérská třída:	
		post / trenérská třída:	
sportoviště:	bazén vnitřní 25m	známka: (1-5)	1
	venkovní okolí bazénu pro běh a cvičení venku	známka: (1-5)	1
	tělocvična TJ Sokol Hodonín	známka: (1-5)	1
		známka: (1-5)	
ubytování:	hotel Panon	známka: (1-5)	2
strava:	hotel Panon	známka: (1-5)	2
doprava:	vlastní	známka: (1-5)	1



**změny v počtech v průběhu akce (pozdější příjezdy, dřívější odjezdy, zdravotní komplikace apod.)****Pozdní příjezdy:** žádné**Dřívější odjezdy:** Chlebeček D. - osobní důvody (ČT večer)**Omezení během VT:** Toužínová S. - zdravotní důvody (vynechán 1 trénink), Svobodová Ka. - zdravotní důvody (vynechán 1 trénink)**hodnocení realizace akce a výsledky: (OTU, program, princip rozdělení skupin, zaměření, cíle, testy apod.)**

<b>1. skupina:</b>	počet tréninků voda:	13	objem hodin celkem voda:	25,0	uplavané km:	73,3
	počet tréninků SP:	9	objem minut celkem hry, výlety:	60	minuty core:	150
			objem minut celkem posilovna a výbušnost:	60	minuty celkem stretching:	210
			objem minut celkem aerobní činnost (běh, kolo, bruslení, lyžování apod.):	60	minuty celkem regenerace:	80
<b>2. skupina:</b>	počet tréninků voda:	13	objem hodin celkem voda:	22,5	uplavané km:	64,7
	počet tréninků SP:	6	objem minut celkem hry, výlety:	60	minuty core:	90
			objem minut celkem posilovna a výbušnost:	120	minuty celkem stretching:	90
			objem minut celkem aerobní činnost (běh, kolo, bruslení, lyžování apod.):	30	minuty celkem regenerace:	100
<b>3. skupina:</b>	počet tréninků voda:	13	objem hodin celkem voda:	25,5	uplavané km:	66,5
	počet tréninků SP:	8	objem minut celkem hry, výlety:	60	minuty core:	120
			objem minut celkem posilovna a výbušnost:	60	minuty celkem stretching:	180
			objem minut celkem aerobní činnost (běh, kolo, bruslení, lyžování apod.):	60	minuty celkem regenerace:	80
<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 podzimní VT přijeli plavci dobře připraveni. Stěžejní byly plavecké tréninky, které byly 2x denně á 2 hod. Vzhledem ke kapacitním možnostem hodonínské bazény nebyly časy tréninků každý den stejné, byly však od sebe s dostatečným rozestupem, který bylo možné využít pro suchou přípravu a regeneraci. Suchá příprava byla doplňkovou složkou, kterou měli plavci vždy dopoledne v místní sokolovně a v odpoledním bloku jsme vzhledem k pěknému počasí realizovali venkovní aktivity - ne však každý den, ale dle skupin a rozhodnutí trenéra příslušné skupiny dle aktuálního stavu plavců. Plavci byli na dopolední sucho rozděleni na dvě skupiny. V tělocvičně jsme se zaměřovali na širokou škálu pohybových aktivit (posilování s vlastní vahou, posilování s odporovými gumami či medicinbaly, obratnostní aktivity, míčové hry apod.). Odpolední aktivita venku byla dle skupin lehký běh s následným tréninkem výbušné síly zejména nohou.

Tréninky ve vodě byly zaměřeny skupiny č. 2 na aerobní vytrvalost (starší žactvo) s kombinací anaerobních tréninkových motivů. U skupin 1 a 3 převládala anaerobní práce s doplněním alaktátových motivů (junioři). Důvodem bylo blížící se juniorské MČR a žákovské MČR, které je v pozdějším termínu. V úterý byl lehčí odpočinkový den, během kterého měli plavci regenerovat a zařadili jsme tam na odpoledne vyplavání + technický blok (nacvičování startovního skoku, obrátek a crossover obrátek). 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 kluci 12' + 6' + 3' / holky 13' + 6'30 + 3'15; test 4: 5x100 l. max. se st. + 300vyp. = na průměr. Vytrvalostní test 2x1500m neabsolvovali úplně všichni plavci vzhledem k období před MČR, starší žáci tento test absolvovali všichni + ještě vybraní junioři, kteří se profilují především v delších tratích. 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.

Regenerace byla zajištěna strečkem po tréninku a každodenní vířivkou na bazéně. Na trénincích byl k dispozici iontový nápoj. Jeden večer proběhla beseda s MUDr. Petrem Kosem o nástrahách a problematice sportovních výživových doplňků.

Poděkování patří ochotnému personálu na bazéně i v hotelu za zajištění všeho požadovaného. Zvláště pak děkuji kolegům Švaňhalovi a Muzikantovi za jejich profesionální práci.

hodnocení vypracoval:

Tomáš Doubrava

dne:

29. 10. 2022

externí odkaz na hodnocení akce:

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



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

*Hodonínský bazén je velmi pěkně zrekonstruovaný, nicméně stále narážíme na to, že potřeby veřejnosti jsou nadřazeny přípravě sportovců. Vzduch na bazéne není vůbec vzhledem k vysoké teplotě 31°C vhodný pro intenzivní tréninkovou přípravu. Díky pochopení personálu jsme mohli alespoň větrat, ale ne vždy to bylo vzhledem k účasti veřejnosti možné.*

