

## HODNOCENÍ AKCE

|        |                          |        |                  |            |                  |
|--------|--------------------------|--------|------------------|------------|------------------|
| sekce: | plavání                  | výběh: | SCM II           | kategorie: | žactvo a junioři |
| název: | VT SCM II Východní Čechy |        |                  |            |                  |
| místo: | Trutnov                  | datum: | 19.9.-9.10.2021* |            |                  |



|                 |   |                         |             |
|-----------------|---|-------------------------|-------------|
| vedoucí akce:   | Mgr. Tomáš Břeň                               | post / trenérská třída: | Trenér/I.   |
| realizační tým: | Mgr. Martin Kratochvíl                        | post / trenérská třída: | Trenér/II.  |
|                 | Ing. Pavel Pokorný                            | post / trenérská třída: | Trenér/III. |
|                 |   | post / trenérská třída: |             |
| sportoviště:    | Krytý bazén (25)                              | známka: (1-5)           | 1           |
|                 | Fitness Horská                                | známka: (1-5)           | 1           |
|                 | Sauna Krytý bazén                             | známka: (1-5)           | 1           |
|                 | Příroda                                       | známka: (1-5)           | 1           |
| ubytování:      | Penzion Kuželna                               | známka: (1-5)           | 1           |
| strava:         | Restaurace na Vidličce: 2, Penzion Kuželna: 1 | známka: (1-5)           | 1-          |
| doprava:        | vlastní                                       | známka: (1-5)           |             |

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

\*VT jsme měli naplánované na etapy (žactvo, junioři). Vzhledem ke konání Ligy v Pardubicích a účasti domácích plavců jsme po žádosti Martina Kratochvíla vytvořili ještě třetí skupinu čistě z plavců SCPAP. Trenérsky jsme se rovněž rozdělili, se záskoky koordinátora. Ubytování se snídání bylo zajištěno v novém penzionu Kuželna, stravování v restauraci Na Vidličce cca 100 metrů od ubytování. Plavci měli k dispozici pitný režim a regenerační nápoje. Regenerace též probíhala v sauně.

foto účastníků akce:



rozdělení skupin podle trenérů:

Pokorný Pavel

Kratochvil Martin

Břeň Tomáš

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. |
|------------|---------|-------|--------|-----|-----------|---------|-------|--------|-----|-------------|----------|-------|--------|-----|
| Drahorád   | Pavel   | PKPar | 2004   | 1.  | Havlena   | Maxim   | SCPAP | 2004   | 2.  | Zimová      | Sabina   | SCHK  | 2006   | 3.  |
| Hurych     | Jan     | LoČT  | 2004   | 1.  | Chalupník | Jiří    | SCPAP | 2004   | 2.  | Bártová     | Sabina   | PKSvi | 2007   | 3.  |
| Kopáčová   | Marie   | PKPar | 2005   | 1.  | Moc       | Albert  | SCPAP | 2004   | 2.  | Jägerová    | Sofie    | ZéHK  | 2007   | 3.  |
| Bischofová | Terezie | LoTr  | 2006   | 1.  | Jandíková | Natálie | SCPAP | 2005   | 2.  | Šindelářová | Amálie   | DeNá  | 2007   | 3.  |
| Zemánek    | Jakub   | STRnK | 2007   | 1.  | Mikula    | Vilém   | SCPAP | 2006   | 2.  | Mojžíšková  | Ema      | KSPPa | 2007   | 3.  |
| Drahorád   | Jan     | PKPar | 2007   | 1.  | Hlavatá   | Eliška  | SCPAP | 2007   | 2.  | Dvořáková   | Pavčina  | PKSvi | 2008   | 3.  |
| Novotný    | Adam    | PKVM  | 2007   | 1.  | Brandýská | Aneta   | SCPAP | 2007   | 2.  | Crhová      | Charlene | PKSvi | 2008   | 3.  |
| Cedidla    | David   | DeNá  | 2007   | 1.  |           |         |       |        |     |             |          |       |        |     |
| Jandík     | Matyáš  | STLtm | 2007   | 1.  |           |         |       |        |     |             |          |       |        |     |
| Macek      | Jakub   | STLtm | 2007   | 1.  |           |         |       |        |     |             |          |       |        |     |

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. |
|----------|-------|------|--------|-----|----------|-------|-------|--------|-----|----------|-------|------|--------|-----|
|          |       |      |        |     | Teplý    | Jan   | SCPAP | 2003   | 2.  |          |       |      |        |     |

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

Dřívější odjezd: Cedidla, Zemánek (úterý večer) - zdravotní problémy

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

|                    |                      |    |   |      |                           |      |
|--------------------|----------------------|----|---|------|---------------------------|------|
| <b>1. skupina:</b> | počet tréninků voda: | 12 | objem hodin celkem voda:  | 23,5 | uplavané km:              | 76,0 |
|                    | počet tréninků SP:   | 2  | objem minut celkem hry, výlety:   | 120  | minuty core:              |      |
|                    |                      |    | objem minut celkem posilovna a výbušnost:                                 | 120  | minuty celkem stretching: | 100  |
|                    |                      |    | objem minut celkem aerobní činnost (běh, kolo, bruslení, lyžování apod.): |      | minuty celkem regenerace: | 60   |
| <b>2. skupina:</b> | počet tréninků voda: | 11 | objem hodin celkem voda:  | 21,5 | uplavané km:              | 66,0 |
|                    | počet tréninků SP:   | 2  | objem minut celkem hry, výlety:   | 300  | minuty core:              |      |
|                    |                      |    | objem minut celkem posilovna a výbušnost:                                 | 120  | minuty celkem stretching: | 200  |
|                    |                      |    | objem minut celkem aerobní činnost (běh, kolo, bruslení, lyžování apod.): |      | minuty celkem regenerace: | 60   |
| <b>3. skupina:</b> | počet tréninků voda: | 12 | objem hodin celkem voda:  | 22,5 | uplavané km:              | 70,0 |
|                    | počet tréninků SP:   | 2  | objem minut celkem hry, výlety:   | 120  | minuty core:              |      |
|                    |                      |    | objem minut celkem posilovna a výbušnost:                                 | 120  | minuty celkem stretching: | 100  |
|                    |                      |    | objem minut celkem aerobní činnost (běh, kolo, bruslení, lyžování apod.): |      | minuty celkem regenerace: | 60   |
| <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: |      |

Akce, myslím, proběhla ke spokojenosti všech účastníků a byla odvedena kvalitní, především objemová práce s doplněním suché přípravy, protahování a regenerace.

Plavci 3. skupiny se zúčastnili také dlouhodobě plánované soutěže Krajský pohár, kde předvedli velmi kvalitní výkony.

Ve všech skupinách vládla "pracovní" atmosféra.

Plavci pracovali s chutí a nadšením. Byl zařazen vytrvalostní test 1500-800-400-200-100K.

Tréninky a testy na stránkách ČSPS, 3. skupina v Yarmillu.



hodnocení vypracoval:

Mgr. Tomáš Břeň

dne:

12.10.2021

externí odkaz na hodnocení akce:

externí odkaz na sociální sítě:

externí odkaz na výsledky testů: