

HODNOCENÍ AKCE

sekce:	plavání	výběr:	SCM II	kategorie:	žactvo a junioři
název:	VT SCM - Střední Čechy				
místo:	Špindlerův Mlýn	datum:	14.-19.8.2022		



vedoucí akce:	Doc. Ing. Miloslav Lhotka, Ph.D.	post / trenérská třída:	koordinátor SCM II/ I. třída
realizační tým:	Tomáš Lesňák	post / trenérská třída:	trenér/ II. třída
	Adam Kavřík	post / trenérská třída:	trenér/ II. třída
		post / trenérská třída:	
		post / trenérská třída:	
		post / trenérská třída:	
		post / trenérská třída:	
		post / trenérská třída:	

sportoviště:	bazén - hotelový komplex Volareza Špindlerův Mlýn	známka: (1-5)	1
	tělocvična - hotelový komplex Volareza Špindlerův Mlýn	známka: (1-5)	1
	okolní terény	známka: (1-5)	1
		známka: (1-5)	
ubytování:	hotelový komplex Volareza Špindlerův Mlýn	známka: (1-5)	1
strava:	hotelový komplex Volareza Špindlerův Mlýn	známka: (1-5)	1
doprava:	vlastní	známka: (1-5)	1

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

Celá akce VT proběhla bez problémů. Ubytování i stravování ve Vojenském rekreačním centru VOLAREZA bylo tradičně na velmi vysoké úrovni.

foto účastníků akce:



rozdělení skupin podle trenérů:

Lhotka	Miloslav	1	Lesňák	Tomáš	2	Kavřík	Adam	1
						společná	suchá příprava	2
						všech	plavců	

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.
Bartoš	Tomáš	SOPKo	2005	1	Haláz	Michal	NePK	2008	2					
Böhmová	Kateřina	PLAF	2006	1	Jílková	Patricie	KSPKI	2008	2					
Alešová	Tereza	KSPKI	2007	1	Kolář	Vojtěch	POKr	2008	2					
Čech	Martin	SKPNy	2007	1	Mach	Daniel	SOPKo	2008	2					
Hloušková	Edita	KSPKI	2007	1	Myšková	Eliška	SOPKo	2008	2					
Klíma	Aurelius Th	LoBe	2007	1	Škripko	Agáta	KSPKI	2008	2					
Pavlíček	Filip	SOPKo	2007	1	Landová	Adriana	SKPNy	2009	2					
Tichý	Ondřej	PLAF	2007	1	Tůmová	Olívia Kateř	AŠMB	2009	2					
Tomková	Kateřina	PLAF	2007	1										
Verner	David	AŠMB	2007	1										

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.
Pumanová	Anna	NePK	2006	1	Bendová	Kateřina	SOPKo	2007	2					
					Šálená	Barbora	SpKH	2008	2					

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

Celý pobyt se obešel bez vážnějších zdravotních problémů.

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

1. skupina:	počet tréninků voda:	<input type="text" value="9"/>	objem hodin celkem voda:	<input type="text" value="15,5"/>	uplavané km:	<input type="text" value="48,7"/>
	počet tréninků SP:	<input type="text" value="4"/>	objem minut celkem hry, výlety:	<input type="text" value="780"/>	minuty core:	<input type="text"/>
			objem minut celkem posilovna a výbušnost:	<input type="text" value="30"/>	minuty celkem stretching:	<input type="text" value="90"/>
			objem minut celkem aerobní činnost (běh, kolo, bruslení, lyžování apod.):	<input type="text"/>	minuty celkem regenerace:	<input type="text" value="120"/>
2. skupina:	počet tréninků voda:	<input type="text" value="9"/>	objem hodin celkem voda:	<input type="text" value="15,5"/>	uplavané km:	<input type="text" value="48,7"/>
	počet tréninků SP:	<input type="text" value="4"/>	objem minut celkem hry, výlety:	<input type="text" value="780"/>	minuty core:	<input type="text"/>
			objem minut celkem posilovna a výbušnost:	<input type="text" value="30"/>	minuty celkem stretching:	<input type="text" value="90"/>
			objem minut celkem aerobní činnost (běh, kolo, bruslení, lyžování apod.):	<input type="text"/>	minuty celkem regenerace:	<input type="text" value="120"/>
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"/>

Tréninky ve vodě probíhaly ve dvou skupinách v době od 6:00 do 10:00 hod a odpoledne od 16:00 do 19:00. Tréninky ve vodě byly orientovány na aerobní práci s přihlédnutím k současné výkonnosti jednotlivých plavců. Do tréninkového konceptu byly přidány i série zaměřené na produkci a toleranci laktátu a rychlostní série, převážně pro plavce juniorských kategorií. Do programu soustředění byl zařazen test 8x200 HZ, s 5'. Trenéři se u jednotlivých skupin pravidelně střídali. Suchá příprava byla soustředěna na horskou turistiku, 60 km. Pro regeneraci byl k dispozici prostor relaxu na bazénu. Pro plavce byla k dispozici i masérka.

Přístup k tréninku byl u všech naprosto bezproblémový a nebylo nutné řešit žádné kázeňské prohřešky.

Poděkování patří všem trenérům a plavcům za bezproblémový průběh soustředění a vedení Vojenského rekreačního centra Bedřichov za zajištění pobytu.

hodnocení vypracoval:

Doc. Ing. Miloslav Lhotka, Ph.D.

dne:

21.8.2022

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.)

