

## HODNOCENÍ AKCE

<b>sekce:</b>	plavání	<b>výběh:</b>	SCM II	<b>kategorie:</b>	žactvo a junioři
<b>název:</b>	VT SCM II - Střední Čechy				
<b>místo:</b>	Špindlerův Mlýn	<b>datum:</b>	25.-30.10.2022		



<b>vedoucí akce:</b>	Doc. Ing. Miloslav Lhotka, Ph.D.	<b>post / trenérská třída:</b>	koordinátor SCM II/ I. třída
<b>realizační tým:</b>	Adam Kavřík	<b>post / trenérská třída:</b>	trenér/ II. třída
	Mgr. Petr Davídek	<b>post / trenérská třída:</b>	kondiční trenér/ III. třída
		<b>post / trenérská třída:</b>	
		<b>post / trenérská třída:</b>	
		<b>post / trenérská třída:</b>	
		<b>post / trenérská třída:</b>	
		<b>post / trenérská třída:</b>	
<b>sportoviště:</b>	bazén - hotelový komplex Volareza Špindlerův Mlýn	<b>známka:</b> (1-5)	1
	tělocvična - hotelový komplex Volareza Špindlerův Mlýn	<b>známka:</b> (1-5)	1
	okolní terény	<b>známka:</b> (1-5)	1
		<b>známka:</b> (1-5)	
<b>ubytování:</b>	hotelový komplex Volareza Špindlerův Mlýn	<b>známka:</b> (1-5)	1
<b>strava:</b>	hotelový komplex Volareza Špindlerův Mlýn	<b>známka:</b> (1-5)	1
<b>doprava:</b>	vlastní	<b>známka:</b> (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:



foto spo

prázek ze souboru"

rozdělení skupin podle trenérů:

Lhotka	Miloslav	1	Kavřík	Adam	2	Davídek	Petr
						společná	suchá příprava
						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	Tomková	Kateřina	PLAF	2007	2					
Böhmová	Tereza	PLAF	2006	1	Verner	David	AŠMB	2007	1					
Brejcha	Bruno	AŠMB	2006	1	Halász	Michal	NePK	2008	2					
Čech	Martin	SKPNy	2007	1	Kolář	Vojtěch	POKr	2008	2					
Hašlar	Ondřej	AŠMB	2007	1	Mach	Daniel	SOPKo	2008	2					
Klíma	Aurelius Th	LoBe	2007	1	Myšková	Eliška	SOPKo	2008	2					
Pavlíček	Filip	SOPKo	2007	1	Synek	Matouš	LoBe	2008	2					
Pekař	Adam	AŠMB	2007	1	Landová	Adriana	SKPNy	2009	2					
Švásta	Michael	AŠMB	2007	1	Tůmová	Olívka Kateř	AŠMB	2009	2					
Tichý	Ondřej	PLAF	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.
Pekař	David	AŠMB	2005	1	Bendová	Kateřina	SOPKo	2007	2	Lipenská	Klára	NePK	2007	2

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

*Celý pobyt se obešel bez vážnějších zdravotních problémů. Dřívější odjezd: Brejcha Bruno - nachlazení.*

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

<b>1. skupina:</b>	počet tréninků voda:	<input type="text" value="9"/>	objem hodin celkem voda:	<input type="text" value="17,0"/>	uplavané km:	<input type="text" value="48,1"/>
	počet tréninků SP:	<input type="text" value="4"/>	objem minut celkem hry, výlety:	<input type="text" value="420"/>	minuty core:	<input type="text"/>
			objem minut celkem posilovna a výbušnost:	<input type="text" value="60"/>	minuty celkem stretching:	<input type="text" value="60"/>
			objem minut celkem aerobní činnost (běh, kolo, bruslení, lyžování apod.):	<input type="text"/>	minuty celkem regenerace:	<input type="text" value="60"/>
<b>2. skupina:</b>	počet tréninků voda:	<input type="text" value="9"/>	objem hodin celkem voda:	<input type="text" value="17,0"/>	uplavané km:	<input type="text" value="48,1"/>
	počet tréninků SP:	<input type="text" value="4"/>	objem minut celkem hry, výlety:	<input type="text" value="420"/>	minuty core:	<input type="text"/>
			objem minut celkem posilovna a výbušnost:	<input type="text" value="60"/>	minuty celkem stretching:	<input type="text" value="60"/>
			objem minut celkem aerobní činnost (běh, kolo, bruslení, lyžování apod.):	<input type="text"/>	minuty celkem regenerace:	<input type="text" value="60"/>
<b>3. skupina:</b>	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"/>
<b>4. skupina:</b>	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 tréninkových skupinách v době od 6:00 do 10:00 hod a odpoledne od 16:00 do 19:00. Skupiny byly rozděleny podle věku a do tréninkového konceptu byly ve větší míře přidány série zaměřené na sprinty a závodní tempo. Do programu soustředění nebyl zařazen žádný test. Suchá příprava byla soustředěna spíše na výbušnost a stretching. 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:

31.10.2022

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.)**