

HODNOCENÍ AKCE

sekce:	Plavání	výběr:	SCM2	kategorie:	žactvo a junioři
název:	VT SCM2 - Plzeňského a Karlovarského kraje				
místo:	SC Nymburk	datum:	25. - 29. 8. 2022		



vedoucí akce:	Lukáš Luhový	post / trenérská třída:	trenér / I. Třídy
realizační tým:	Zuzana Panýrková	post / trenérská třída:	trenér / III. Třídy
	Adolf Blecha	post / trenérská třída:	kondiční trenér
		post / trenérská třída:	
		post / trenérská třída:	
		post / trenérská třída:	
		post / trenérská třída:	
		post / trenérská třída:	

sportoviště:	bazén - SC Nymburk	známka:	(1-5)
	tělocvičny, posilovna, venkovní hřiště - SC Nymburk	známka:	(1-5)
		známka:	(1-5)
		známka:	(1-5)
ubytování:	SC Nymburk	známka:	(1-5)
strava:	SC Nymburk	známka:	(1-5)
doprava:	vlastní doprava	známka:	(1-5)

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

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

Tomáš Filip 2005 (SIP) - 26. 8. odpoledne (návštěva lékaře)

Jakub Růžička 2006 (SIP) - 26. 8. bolest břicha

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

1. skupina:	počet tréninků voda:	<input type="text" value="8"/>	objem hodin celkem voda:	<input type="text" value="14,0"/>	uplavané km:	<input type="text" value="43,0"/>
	počet tréninků SP:	<input type="text" value="7"/>	objem minut celkem hry, výlety:	<input type="text" value="90"/>	minuty core:	<input type="text" value="30"/>
			objem minut celkem posilovna a výbušnost:	<input type="text" value="210"/>	minuty celkem stretching:	<input type="text" value="60"/>
			objem minut celkem aerobní činnost (běh, kolo, bruslení, lyžování apod.):	<input type="text" value="60"/>	minuty celkem regenerace:	<input type="text" value="60"/>
2. skupina:	počet tréninků voda:	<input type="text" value="8"/>	objem hodin celkem voda:	<input type="text" value="14,0"/>	uplavané km:	<input type="text" value="41.9"/>
	počet tréninků SP:	<input type="text" value="7"/>	objem minut celkem hry, výlety:	<input type="text" value="100"/>	minuty core:	<input type="text" value="30"/>
			objem minut celkem posilovna a výbušnost:	<input type="text" value="150"/>	minuty celkem stretching:	<input type="text" value="60"/>
			objem minut celkem aerobní činnost (běh, kolo, bruslení, lyžování apod.):	<input type="text" value="80"/>	minuty celkem regenerace:	<input type="text" value="60"/>
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"/>

Úvodní soustředění SCM2 Plzeňského a Karlovarského kraje se uskutečnilo v termínu 25. – 29. 8. 2022 ve Sportovním centru Nymburk. Tréninková družstva byla rozdělena do dvou skupin, které byly rozděleny podle věku a aktuální výkonnosti. Obě skupiny se střídaly v pravidelném režimu.

Cílem tohoto úvodního soustředění byl rozvoj obecné plavecké vytrvalosti a všeobecné tělesné kondice. Součástí soustředění byl kontrolní motiv 3000m volným způsobem (juniorů a junioři) a 1500m volným způsobem (žačky a žáci) a test fyzické zdatnosti - Cooperův test (běh 12 minut). Strava byla jako vždy dostačující a bez problému.

Chtěl bych poděkovat trenérce Zuzaně Panýrkové a kondičnímu trenérovi Adolfu Blechovi za pomoc při zajištění hladkého průběhu tohoto soustředění. Zároveň bych chtěl taktéž poděkovat všem zaměstnancům SC Nymburk za velmi vstřícný přístup.

Všem účastníkům přeji hodně štěstí do nové plavecké sezóny.

Další soustředění SCM2 Západní Čechy se uskuteční v termínu 30. 10. - 5. 11. 2022.

hodnocení vypracoval:

Lukáš Luhový

dne:

30. 8. 2022

externí odkaz na hodnocení akce:

<http://czechswimming.cz/index.php/scm/hodnoceni-akci>

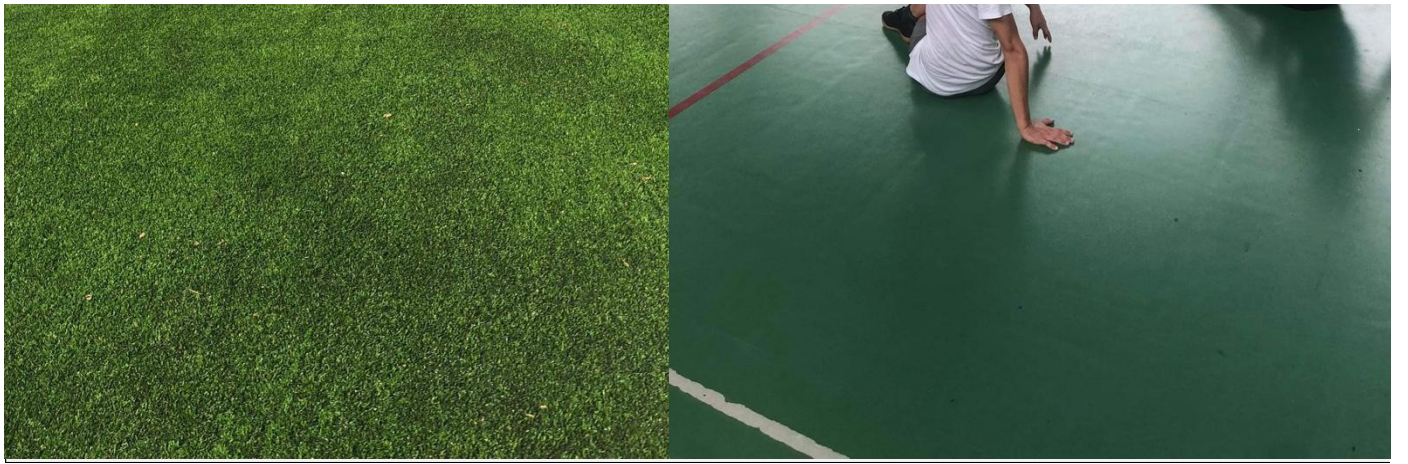
externí odkaz na sociální síť:

externí odkaz na výsledky testů:

<http://czechswimming.cz/index.php/scm/hodnoceni-akci>

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







2

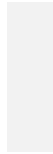
2



1

2

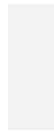




- 1
- 2

sk.

sk.



ny

hu

