

HODNOCENÍ AKCE

sekcce:	PLAVÁNÍ	výběr:	SCM	kategorie:	MSK
název:	kondiční soustředění SCM Moravskoslezský kraj				
místo:	Liptovská Osada (Slovensko)	datum:	10.-17.9.2023		



vedoucí akce:	Jan Pala	post / trenérská třída:	trenér plavání/I.	
realizační tým:	Marek Zetoča	post / trenérská třída:	trenér plavání/II.	
	Adam Kolek	post / trenérská třída:	kondiční trenér	
		post / trenérská třída:		
		post / trenérská třída:		
		post / trenérská třída:		
		post / trenérská třída:		
		post / trenérská třída:		
sportoviště:	krytý bazén (25)	známka: (1-5)	1	
	posilovna	známka: (1-5)	1	
	fitness sál	známka: (1-5)	1	
	okolní terény	známka: (1-5)	1	
ubytování:	penzion (ubytovací domy srubového typu)	známka: (1-5)	1	
strava:	koliba	známka: (1-5)	1	
doprava:	společným autobusem	známka: (1-5)	1	

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

Nejen díky mým kolegům, ale také díky vstřícnému a přátelskému přístupu manažera celého komplexu pana Juraje Němčeka a jeho personálu proběhla celá akce bez problémů s maximální spokojeností všech zúčastněných, což je také závěr z našeho závěrečného setkání s plavci, na kterém jsme soustředění společně hodnotili. Lokalitu doporučuji všem kolegům k uspořádání podobných akcí.

foto účastníků akce:



rozdělení skupin podle trenérů:

Pala	1
------	---

Zetocha	2
---------	---

--	--

příjmení	jméno	ročník	sk.
Jandová	Daniela	2006	1
Zátopek	Jiří	2010	1
Hubscher	Samuel	2007	1
Czerná	Andrea	2007	1
Vojčík	Ondřej	2006	1
Kochová	Viktorie	2007	1
Chaloupková	Vendula	2008	1
Koutný	Matěj	2007	1
Baláčová	Tereza	2009	1
Pilát	Matěj	2007	1

příjmení	jméno	ročník	sk.
Štávová	Anna	2007	2
Hrochová	Klára	2007	2
Rašo	Hynek	2009	2
Abrahám	Michael		2
Mareček	Leila	2009	2
Corradini	Natalia	2008	2
Jozková	Martina	2008	2
Holá	Kateřina	2009	2
Davidová	Marie		2
Holanik	Adam	2007	2

příjmení	jméno	ročník	sk.
Bartošová	Ella	2008	2

zúčastnění springpartneři (výběry do 18let seřazeni od nejstaršího ročníku; výběry nad 18 let seřazeni podle abecedy):

příjmení	jméno	ročník	sk.

příjmení	jméno	ročník	sk.

příjmení	jméno	ročník	sk.

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

nebyly

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

Do skupin byli plavci rozděleni jak podle výkonnosti, tak dle zaměření tréninku. Tréninky probíhaly v blocích, 2x denně, ráno (7,00-9,00) jsme měli 2 hodiny (1. skupina), 9,00-11,00 5 (2. skupina), odpoledne měla každá skupina k dispozici 2 hodiny v době 14,00 - 18,00 hodin. Protože byl bazén 3 dny pro veřejnost uzavřen, měli jsme vždy k dispozici 6 drah pro jednu skupinu, v době otevření to byly 4 dráhy. Trénink byl doplněn 1 hodinou suché přípravy, kompenzačním cvičením. Soustředění bylo, s ohledem na počátek sezóny, zaměřeno na plavání objemu, rozvoj technických cvičení, do tréninků byly vkládány rychlostní série a plavání základní vytrvalosti. Do programu byly také vloženy série zaměřené na produkci a toleranci laktátu. Testy jsme neplavali. Tréninky byly pestré, suchá příprava po celou dobu soustředění korespondovala s tréninkovým zaměřením ve vodě, aby nedošlo ke kumulaci zatížení, nebo nežádoucímu nízkému zatížení.

tréninkový plán voda, skupina PALA			tréninkový plán, suchá, skupina PALA		
	DOPOLEDNE	ODPOLEDNE		NÁPLŇ	
ne		základní vytrvalost (En-1)	ne	17,00-18,00	
po	základní vytrvalost (En-1)	La produkce (Sp-2)	po	Komplexní silový program, bilaterální techniky, silově-vytrvalostní pojetí, max. 50% těl. váhy	
út	základní vytrvalost (En-1)	REGETRÉNINK	út	Komplexní silový program, unilaterální techniky, silově-vytrvalostní pojetí, max. 50% těl. váhy	
st	max. rychlost, starty (Sp-3)	La produkce (Sp-2)	st	plyometrická cvičení, kompenzace ramen, síla trupu, komplexní protažení (statický strečink)	
čt	základní vytrvalost (En-1)	volno, protažení	čt	mobilita těla, plyometrická cvičení, dynamika celého těla, komplexní protažení	
pá	základní vytrvalost (En-1)	ANP (En-2)	pá	dynamika/frekvence dolních končetin, síla trupu, funkční cvičení (animal move)	
so	La tolerance (Sp-1)	základní vytrvalost (En-1)	so	mobilita, kompenzace, protažení	
ne	základní vytrvalost (En-1)				

tréninkový plán voda, skupina ZETOCHA			tréninkový plán, suchá, skupina ZETOCHA		
	DOPOLEDNE	ODPOLEDNE		NÁPLŇ	
ne	základní vytrvalost (En-1)/TC	základní vytrvalost (En-1) Nohy	ne	mobilita, dynamika, síla- horní část těla	
po	základní vytrvalost (En-1) Nohy	základní vytrvalost (En-1) La tolerance (Sp-1)	po	mobilita, dynamika, síla- horní část těla	
út	základní vytrvalost (En-1) ANP (En-2)	základní vytrvalost (En-1)	út	síla dolních končetin, střed těla	
st	VO2 MAX (En-3)	základní vytrvalost (En-1) Nohy	st	dynamika, střed těla, kompenzace	
čt	základní vytrvalost (En-1) ANP (En-2)	Volno	čt	kompenzace, střed těla, rozvoj mobility	
pá	základní vytrvalost (En-1) max. rychlost, starty (Sp-3)	základní vytrvalost (En-1) La tolerance (Sp-2), Nohy	pá	kompenzace, rozvoj mobility	
so	základní vytrvalost (En-1)				

