

HODNOCENÍ AKCE

sekcce:	Plavání	výběř:	SCM2	kategorie:	žactvo a junioři
název:	VT SCM2 Plzeňského a Karlovarského kraje				
místo:	SC Nymburk	datum:	22. - 28. 10. 2023		



vedoucí akce:	Lukáš Luhový	post / trenérská třída:	trenér / I. Třídy
realizační tým:	Zuzana Panýrková	post / trenérská třída:	trenér / II. Třídy
	Adolf Blecha	post / trenérská třída:	kondiční trenér
		post / trenérská třída:	
		post / trenérská třída:	
		post / trenérská třída:	
		post / trenérská třída:	
		post / trenérská třída:	
		post / trenérská třída:	
sportoviště:	bazén - SC Nymburk	známka: (1-5)	2
	tělocvičny a posilovna - SC Nymburk	známka: (1-5)	2
		známka: (1-5)	
		známka: (1-5)	
ubytování:	SC Nymburk	známka: (1-5)	1
strava:	SC Nymburk	známka: (1-5)	3
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.)

23. 10. 2023 Humlová Anna (pozdější příjezd) po nemoci

26. 10. 2023 Bezpalcová Iveta (dřívější odjezd) rodinné důvody

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

1. skupina:	počet tréninků voda:	<input type="text" value="12"/>	objem hodin celkem voda:	<input type="text" value="26,5"/>	uplavané km:	<input type="text" value="83,3"/>
	počet tréninků SP:	<input type="text" value="6"/>	objem minut celkem hry, výlety:	<input type="text" value="360"/>	minuty core:	<input type="text" value="30"/>
			objem minut celkem posilovna a výbušnost:	<input type="text" value="180"/>	minuty celkem stretching:	<input type="text" value="80"/>
	objem minut celkem aerobní činnost (běh, kolo, bruslení, lyžování apod.):	<input type="text"/>			minuty celkem regenerace:	<input type="text" value="180"/>
2. skupina:	počet tréninků voda:	<input type="text" value="12"/>	objem hodin celkem voda:	<input type="text" value="26,5"/>	uplavané km:	<input type="text" value="83,3"/>
	počet tréninků SP:	<input type="text" value="6"/>	objem minut celkem hry, výlety:	<input type="text" value="360"/>	minuty core:	<input type="text" value="30"/>
			objem minut celkem posilovna a výbušnost:	<input type="text" value="180"/>	minuty celkem stretching:	<input type="text" value="80"/>
	objem minut celkem aerobní činnost (běh, kolo, bruslení, lyžování apod.):	<input type="text"/>			minuty celkem regenerace:	<input type="text" value="180"/>
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"/>

Soustředění SCM2 Plzeňského a Karlovarského kraje se uskutečnilo v termínu 22. - 28. 10. 2023 již tradičně ve Sportovním centru Nymburk. Tréninková družstva byla rozdělena do dvou skupin podle věku a výkonnosti jednotlivých účastníků, která se pravidelně střídala.

Cílem tohoto soustředění byl rozvoj převážně aerobní kapacity, prokládané anaerobními úseky. Dále byl kladen důraz na správné provedení obrátek, techniku jednotlivých plaveckých způsobů a vlnění. Náplň suché přípravy obsahovala posilovací cvičení s vlastní vahou (kruhové tréninky), silovou přípravu v posilovně (silový kruhový trénink), atletická cvičení na rozvoj dynamiky a kompenzační cvičení.

Všechny plavecké tréninky byly zaznamenány do ETD Yarmill.

K regeneraci jsme využívali nové relaxační prostory u plaveckého bazén (sauna, ochlazovací bazének, kneippův chodník).

Ubytování a strava byla dostačující bez jakýchkoliv problémů.

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

Všem účastníkům přeji hodně štěstí ve zbytku této plavecké sezóny.

hodnocení vypracoval:

Lukáš Luhový

dne:

28. 10. 2023

externí odkaz na hodnocení akce:

externí odkaz na sociální sítě:

externí odkaz na výsledky testů:

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

