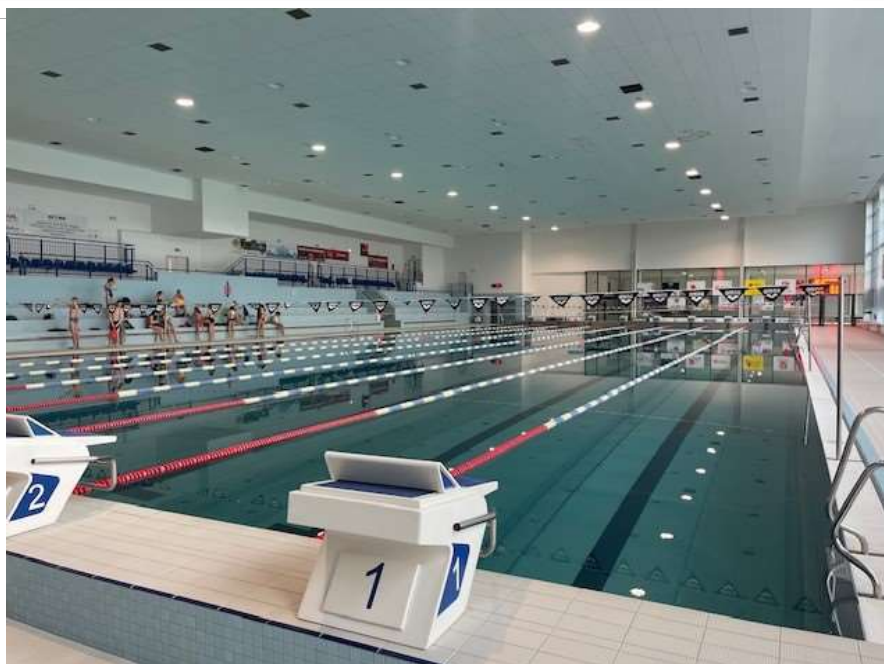


HODNOCENÍ AKCE

sekce:	plavání	výběh:	SCM II	kategorie:	žactvo a junioři
název:	VT SCM II - Střední Čechy				
místo:	Pardubice	datum:	26.-31.3.2024		



vedoucí akce:	Doc. Ing. Miloslav Lhotka, Ph.D.	post / trenérská třída:	koordinátor SCM II/ I. třída
realizační tým:	Mgr. Sandra Kazíková	post / trenérská třída:	trenér/ I. třída
	Adam Kavřík	post / trenérská třída:	kondiční trenér/ II. třída
		post / trenérská třída:	
		post / trenérská třída:	
		post / trenérská třída:	
		post / trenérská třída:	
		post / trenérská třída:	
sportoviště:	bazén - Aquacentrum Pardubice	známka: (1-5)	1
	tělocvična - Aquacentrum Pardubice	známka: (1-5)	1
		známka: (1-5)	1
		známka: (1-5)	
ubytování:	Hotel Zlatá Štika, Pardubice	známka: (1-5)	1
strava:	Restaurace hotelu Zlatá Štika, Pardubice	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 v hotelu Zlatá Štíka, Pardubice bylo na velmi vysoké úrovni.

foto účastníků akce:

foto společného týmu účastníků akce: přes funkci "vlození" - "obrázek ze souboru"

rozdělení skupin podle trenérů:

Lhotka	Miloslav	1
Kavřík	Adam	1

Kazíková	Sandra	2
----------	--------	---

Kavřík	Adam
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.
Böhmová	Tereza	PLAF	2006	2
Hašlar	Ondřej	AŠMB	2007	2
Pavlíček	Filip	SOPKo	2007	1
Verner	David	AŠMB	2007	1
Kolář	Vojtěch	POKr	2008	2
Baštýř	Adam	LoBe	2009	2
Landová	Adriana	AŠMB	2009	2
Redlich	Michal	AŠMB	2009	2
Horáková	Sára	AŠMB	2010	1
Musil	František	AŠMB	2010	2
Smetánková	Linda	PKPří	2010	1

příjmení	jméno	klub	ročník	sk.
----------	-------	------	--------	-----

příjmení	jméno	klub	ročník	sk.
----------	-------	------	--------	-----

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

příjmení	jméno	klub	ročník	sk.
Bendová	Kateřina	SOPKo	2007	1

příjmení	jméno	klub	ročník	sk.
Lipenská	Zuzana	NePK	2010	2

příjmení	jméno	klub	ročník	sk.
Gross	David	SOPKo	2010	1

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="10"/>	objem hodin celkem voda:	<input type="text" value="20,0"/>	uplavané km:	<input type="text" value="60,0"/>
	počet tréninků SP:	<input type="text" value="3"/>	objem minut celkem hry, výlety:	<input type="text"/>	minuty core:	<input type="text" value="15"/>
			objem minut celkem posilovna a výbušnost:	<input type="text" value="60"/>	minuty celkem stretching:	<input type="text" value="15"/>
			objem minut celkem aerobní činnost (běh, kolo, bruslení, lyžování apod.):	<input type="text"/>	minuty celkem regenerace:	<input type="text" value="60"/>
2. skupina:	počet tréninků voda:	<input type="text" value="10"/>	objem hodin celkem voda:	<input type="text" value="20,0"/>	uplavané km:	<input type="text" value="52,0"/>
	počet tréninků SP:	<input type="text" value="3"/>	objem minut celkem hry, výlety:	<input type="text"/>	minuty core:	<input type="text" value="15"/>
			objem minut celkem posilovna a výbušnost:	<input type="text" value="60"/>	minuty celkem stretching:	<input type="text" value="15"/>
			objem minut celkem aerobní činnost (běh, kolo, bruslení, lyžování apod.):	<input type="text"/>	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"/>

VT se zúčastnilo 11 plavců zařazených do SCM II, 8 plavců se omluvilo převážně ze studijních důvodů a 3 plavci se omluvili den před konáním VT bez možnosti storna na hotelu, proto uvolněná místa byla doplněna sparingpartnery. Tréninky ve vodě probíhaly ve dvou tréninkových skupinách v době od 8:00 do 10:00 hod a odpoledne od 15:00 do 17:00. Skupiny byly rozděleny na vytrvalce a sprintery a do tréninkový koncept byl upraven podle zaměření plavců. Do programu soustředění nebyl zařazen žádný test. Suchá příprava byla soustředěna spíše na regeneraci plavců. 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. Zvláštní poděkování Simoně Kavříkové za regenerační masáže.

hodnocení vypracoval:

Doc. Ing. Miloslav Lhotka, Ph.D.

dne:

2.4.2024

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.)