

HODNOCENÍ AKCE

sekce:	Plavání	výběr:	SCM2	kategorie:	žactvo a junioři
název:	VT SCM2 Plzeňského a Karlovarského kraje				
místo:	SC Nymburk	datum:	28. 1. - 3. 2. 2024		



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:	
sportoviště:	bazén - SC Nymburk	známka:	(1-5)
	tělocvičny a posilovna - 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):

posun po řádcích: alt+enter

foto účastníků akce:**rozdělení skupin podle trenérů:**

trenér	Lukáš Luhový	1
--------	--------------	---

trenérka	Zuzana Panýrková	2
----------	------------------	---

kondiční tr	Adolf Blecha	
-------------	--------------	--

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

příjmení	jméno	klub	ročník	sk.
Bouzek	Pavel	SIPI	2006	1
Brůna	Jan	SIPI	2006	1
Honomichl	Jan	SIPI	2006	1
Pilát	Jan	SIPI	2007	1
Beran	Alexander	PAZ	2010	1
Peroutka	Patrik	SIPI	2009	1
Zeman	Vojtěch	SIPI	2009	1
Vokatá	Eliška	SIPI	2006	1
Odehnalová	Helena	SIPI	2007	1
Ottová	Sára	SIPI	2008	1
Kopejtková	Barbora	SIPI	2009	1

příjmení	jméno	klub	ročník	sk.
Bezpalcová	Iveta	SIPI	2009	2
Humlová	Anna	SIPI	2009	2
Kabátová	Viktorie	SIPI	2009	2
Sommerová	Stella	SIPI	2009	2
Huclová	Alena	SIPI	2010	2
Pospíšilová	Natálie	SIPI	2010	2

příjmení	jméno	klub	ročník
----------	-------	------	--------

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

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

1. 2. 2024 Alexander Beran po odpoledním tréninku (rodinné důvody)

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

1. skupina:	počet tréninků voda:	12	objem hodin celkem voda:	26,5	uplavané km:	83,6
	počet tréninků SP:	6	objem minut celkem hry, výlety:	360	minuty core:	30
			objem minut celkem posilovna a výbušnost:	180	minuty celkem stretching:	80
			objem minut celkem aerobní činnost (běh, kolo, bruslení, lyžování apod.):		minuty celkem regenerace:	210
2. skupina:	počet tréninků voda:	12	objem hodin celkem voda:	26,5	uplavané km:	77,5
	počet tréninků SP:	6	objem minut celkem hry, výlety:	360	minuty core:	30
			objem minut celkem posilovna a výbušnost:	180	minuty celkem stretching:	80
			objem minut celkem aerobní činnost (běh, kolo, bruslení, lyžování apod.):		minuty celkem regenerace:	180
3. skupina:	počet tréninků voda:		objem hodin celkem voda:		uplavané km:	
	počet tréninků SP:		objem minut celkem hry, výlety:		minuty core:	
			objem minut celkem posilovna a výbušnost:		minuty celkem stretching:	
			objem minut celkem aerobní činnost (běh, kolo, bruslení, lyžování apod.):		minuty celkem regenerace:	
4. skupina:	počet tréninků voda:		objem hodin celkem voda:		uplavané km:	
	počet tréninků SP:		objem minut celkem hry, výlety:		minuty core:	
			objem minut celkem posilovna a výbušnost:		minuty celkem stretching:	
			objem minut celkem aerobní činnost (běh, kolo, bruslení, lyžování apod.):		minuty celkem regenerace:	

Soustředění SCM2 Plzeňského a Karlovarského kraje se uskutečnilo v termínu 28. 1. - 3. 2. 2024 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 plavané hlavním způsobem. 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 hladké průběhu tohoto soustředění. Zároveň bych chtěl poděkovat Všem zaměstnancům SC Nymburk za velmi vstřícný přístup.

Všem účastníkům přeji hodně štěstí do nové plavecké sezóny.

hodnocení vypracoval:

Lukáš Luhový

dne:

3. 2. 2024

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.)









- 1
- 2

sk.

sk.



l
e



ho



