

HODNOCENÍ AKCE

sekce:	PLAVÁNÍ	výběr:	SCM	kategorie:	MSK
název:	soustředění SCM Moravskoslezský kraj				
místo:	Poprad (Slovensko)			datum:	22. - 28. 3. 2026



vedoucí akce:	Jan Pala	post / trenérská třída:	trenér plavání/I.
realizační tým:	Jakub Říha	post / trenérská třída:	trenér plavání/II.
	Lenka Baláčová	post / trenérská třída:	trenérka plavání/I.
	Marek Zetocha	post / trenérská třída:	trenér plavání/I.
		post / trenérská třída:	
		post / trenérská třída:	
		post / trenérská třída:	
		post / trenérská třída:	
sportoviště:	krytý bazén (50)	známka: (1-5)	1
	posilovna	známka: (1-5)	2
		známka: (1-5)	
		známka: (1-5)	
ubytování:	Hotel Mountainview ****	známka: (1-5)	1
strava:	Hotel Mountainview ****	známka: (1-5)	1
doprava:	společným autobusem	známka: (1-5)	1

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

Vše proběhlo bez problémů, personál byl velmi vstřícný, všichni měli snahu nám vyhovět. Bez připomínek

foto účastníků akce:



rozdělení skupin podle trenérů:

Říha/Pala 1

Zetocha 2

Baláčová

<i>příjmení</i>	<i>jméno</i>	<i>sk.</i>
Baláčová	Tereza	1
Juráčková	Valérie	1
Štěpánová	Aneta	1
Frenzel	Jan	1
Kříkava	Matyáš	1
Fraňková	Evelína	1
Krygel	Frentišek	1
Zátopek	Jiří	1
Simko	Adam	1
Fabíková	Kristýna	1

<i>příjmení</i>	<i>jméno</i>	<i>sk.</i>
Rašo	Hynek	
Kultan	Šimon	
Mareček	Leila	
Janovjaková	Justýna	

<i>příjmení</i>	<i>jméno</i>	<i>sk.</i>
Holá	Kateřina	
Pavlusová	Amálie	
Venglář	Jan	
Hajdušíková	Nela	

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

<i>příjmení</i>	<i>jméno</i>	<i>sk.</i>
Jurčík	Jan	1

<i>příjmení</i>	<i>jméno</i>	<i>sk.</i>
-----------------	--------------	------------

<i>příjmení</i>	<i>jméno</i>	<i>sk.</i>
-----------------	--------------	------------

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

5. den akce odcestovali Kultan, Krygel - reprezentační akce, Baláčková - studijní důvody, z 24 členů SCM MSK je akce zúčastnilo 18 plavců + jeden sparing Jan Jurčík

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

Do 3 skupin byli plavci rozdělení jak podle výkonnosti, tak dle věku a zaměření. Tréninky probíhaly 2x denně, 2 hodiny ráno a 2 hodiny odpoledně, dopoledne na 4 a odpoledne na 2 dráhách. Do programu soustředění bylo zařazeno volné odpoledne a to ve středu.

Soustředění bylo zaměřeno na navýšení aerobní kapacity, rozvoj technických dovedností, do tréninků byly denně vkládány rychlostní série a sety zaměřené na plavání v zóně 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. Rád bych touto cestou poděkoval jak trenérům, tak plavcům za zodpovědný přístup a bezproblémový průběh akce. Poděkování patří také Moravskoslezskému kraji, který poskytl našemu SCM dotaci ve výši 500.000 Kč a ze které byla uhrazena účast jednoho trenéra nad rámec běžného počtu a společná doprava účastníků do místa akce.

hodnocení vypracoval:

Jan Pala

dne:

28.03.2026

externí odkaz na hodnocení akce:

externí odkaz na hodnocení akce:

externí odkaz na hodnocení akce:

přílohy:



