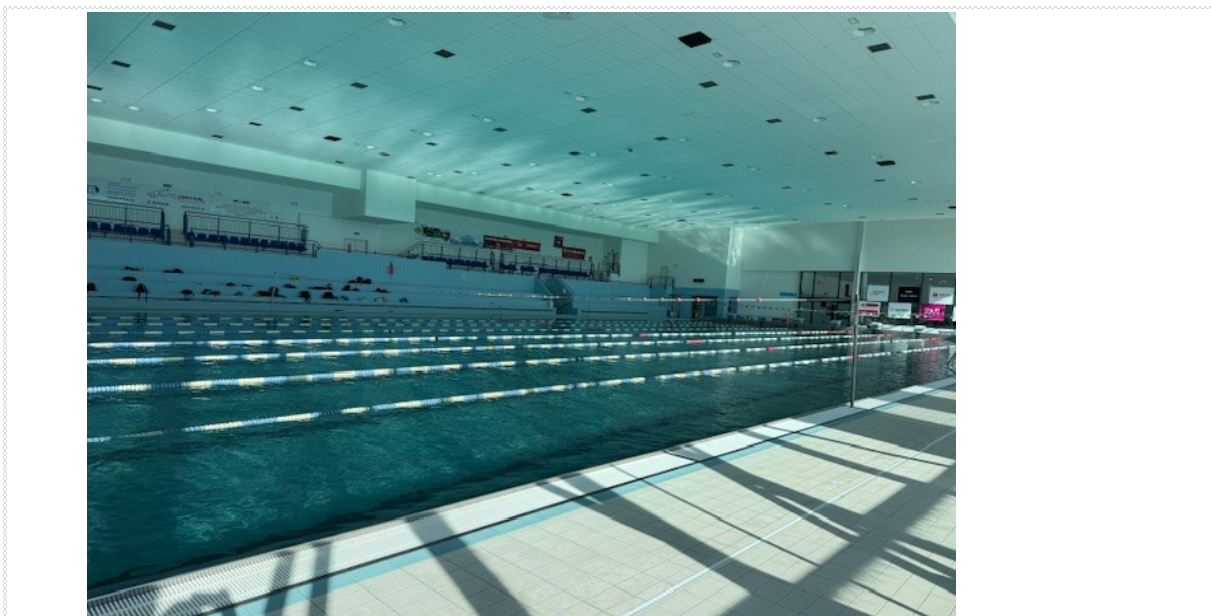


HODNOCENÍ AKCE

sekce:	plavání	výběh:	SCM II	kategorie:	žactvo a junioři
název:	VT SCM II - Střední Čechy				
místo:	Pardubice			datum:	29.3.-5.4.2026



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
		post / trenérská 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 Štika, Pardubice bylo na velmi vysoké úrovni.

foto účastníků akce:



rozdělení skupin podle trenérů:

Lhotka	Miloslav	1
Kazíková	Sandra	1

zúčastnění sportovci (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	sk.
Červenka	Jiří		2010	1										
Boubínová	Nikol	LoBe	2011	1										
Bubník	Stanislav	SpHoř	2011	1										
Horáková	Anna	PLAF	2011	1										
Kolář	Petr	POKr	2011	1										
Koníčková	Sofie	LoBe	2011	1										
Šmíd	Sebastián	PaČel	2011	1										
Jandová	Barbora	AŠMB	2012	1										
Jílek	Samuel	KSPKI	2012	1										

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	sk.
----------	-------	------	--------	-----	----------	-------	------	--------	-----	----------	-------	------	--------	-----

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

Celý pobyt se obešel bez vážnějších zdravotních problémů. Šmíd a Bubník pozdější příjezd z důvodů MZ v Grazu.

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

1. skupina:	počet tréninků voda:	<input type="text" value="13"/>	objem hodin celkem voda:	<input type="text" value="26,0"/>	uplavané km:	<input type="text" value="65,3"/>
	počet tréninků SP:	<input type="text" value="8"/>	objem minut celkem hry, výlety:	<input type="text" value="240"/>	minuty core:	<input type="text" value="70"/>
			objem minut celkem posilovna a výbušnost:	<input type="text" value="100"/>	minuty celkem stretching:	<input type="text" value="100"/>
			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"/>	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"/>
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 9 plavců zařazených do SCM II, 5 plavců se nezúčastnilo VT ze studijních důvodů. Tréninky ve vodě probíhaly v jedné tréninkové skupině v době od 8:00 do 10:00 hod a odpoledne od 15:00 do 17:00 na dvou plaveckých drahách. Rozdělení na plavecké dráhy bylo podle plaveckých způsobů. Do programu soustředění nebyl zařazen žádný test. Suchá příprava byla soustředěna na posílení celého těla a základy stretchingu. 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.

hodnocení vypracoval:

Doc. Ing. Miloslav Lhotka, Ph.D.

dne:

6.4.2026

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.)

