Český svaz plaveckých sportů

HODNOCENÍ AKCE

sekce:	Plavání	**výběr:**	SCM2	**kategorie:**	žactvo a junioři
název:	VT SCM2 Plzeňkého a Karlovarského kraje				
místo:	SC Nymburk			**datum:**	1. - 7. 11. 2025

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)	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)	2
doprava:	vlastní doprava	**známka:** (1-5)	

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

foto účastníků akce:

rozdělení skupin podle trenérů:

trenér	Lukáš Luhový	1	trenérka	Zuzana Panýrková	2	kondiční tr	Adolf Blecha	1
								2

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.*
Anderle	Jakub	SlPl	**2008**	1	**Sommerová**	Stella	SlPl	**2009**	1	**Rubášová**	Julie	SlPl	**2012**	2
Synek	Matouš	SlPl	**2008**	1	**Landová**	Adriana	SlPl	**2009**	1	**Valešová**	Josefína	SnKV	**2012**	2
Baštýř	Adam	SlPl	**2009**	1	**Pospíšilová**	Natálie	SlPl	**2010**	1	**Majnerová**	Nela	SlPl	**2012**	2
Dudáček	Darek	SlPl	**2009**	1	**Roubíčková**	Ema	SlPl	**2010**	1	**Potůčková**	Ema	SlPl	**2012**	2
Horák	Matěj	SlPl	**2009**	1	**Beran**	Alexander	PAZ	**2010**	2					
Peroutka	Patrik	SlPl	**2009**	1	**Potůček**	Adam	PAZ	**2010**	2					
Zeman	Vojtěch	SlPl	**2009**	1	**Klimeš**	Vojtěch	SlPl	**2010**	2					
Česalová	Laura	SlPl	**2008**	1	**Váchal**	David	JiDo	**2011**	2					
Bezplacová	Iveta	SlPl	**2009**	1	**Klepačová**	Karolína	SlPl	**2011**	2					
Humlová	Anna	SlPl	**2009**	1	**Baslová**	Eliška	SlPl	**2011**	2					
Kabátová	Viktorie	SlPl	**2009**	1	**Kostolanská**	Marianna	SlPl	**2011**	2					
Vlčková	Kristýna	SlPl	**2009**	1	**Kopová**	Adéla	SpSuš	**2012**	2					

zúčastnění sparingpartneři (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.)

4.11.2025 po odpoledním tréninku - Alexander Beran PAZ (školní povinnosti)
6.11.2025 po odpoledním tréninku - Potůček, Potůčková PAZ, Anderle, Baštýř, Horák, Peroutka, Zeman, Česalová, Humlová, Kabátová, Sommerová, Landová, Psopíšilová a Roubíčková SlPl (školní povinnosti)

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

1. skupina:	počet tréninků voda:	12	objem hodin celkem voda:	27,0	uplavané km:	**71,2**
	počet tréninků SP:	6	objem minut celkem hry, výlety:	120	minuty core:	60
			objem minut celkem posilovna a výbušnost:	180	minuty celkem stretching:	90
			objem minut celkem aerobní činnost (běh, kolo, bruslení, lyžování apod.):	60	minuty celkem regenerace:	360
2. skupina:	počet tréninků voda:	12	objem hodin celkem voda:	27,0	uplavané km:	**69,2**
	počet tréninků SP:	5	objem minut celkem hry, výlety:	120	minuty core:	60
			objem minut celkem posilovna a výbušnost:	120	minuty celkem stretching:	90
			objem minut celkem aerobní činnost (běh, kolo, bruslení, lyžování apod.):	60	minuty celkem regenerace:	360
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 1. - 7. 11. 2025 již tradičně ve Sportovním centru Nymburk. Tréninková družstva byla rozdělena do dvou skupin podle věku, která se pravidelně střídala.

Cílem tohoto soustředění byl rozvoj aerobní kapacity, prokladané anaerobními úseky, které byly plavané převážně 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 relaxační prostory u plaveckého bazén (sauna, ochlazovací bazének, kneippův chodník).

Ubytování a strava byla dostačující a bez jakýchkoliv problémů.

Rád bych touhle cestou chtěl poděkovat pí. Langové za spolupráci a zajištění tohoto soustředění.

Na závěr bych chtěl poděkovat trenérce Zuzaně Panýrkové a kondičnímu trenérovi Adolfu Blechovi za pomoc při zajištění hladkého průběhu tohoto soustředění.

hodnocení vypracoval:	Lukáš Luhový	dne:	7. 11. 2025

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.)