

HODNOCENÍ AKCE

sekce:	Plavání	výběh:	SCM2	kategorie:	žactvo a junioři
název:	VT SCM2 Plzeňského a Karlovarského kraje				
místo:	SC Nymburk	datum:	24. - 30. 1. 2026		



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	SIPI	2008	1	Landová	Adriana	SIPI	2009	1	Potůčková	Ema	SIPI	2012	2
Synek	Matouš	SIPI	2008	1	Roubíčková	Ema	SIPI	2010	1					
Baštýř	Adam	SIPI	2009	1	Potůček	Adam	PAZ	2010	2					
Dudáček	Darek	SIPI	2009	1	Klimeš	Vojtěch	SIPI	2010	2					
Horák	Matěj	SIPI	2009	1	Váchal	David	JiDo	2011	2					
Peroutka	Patrik	SIPI	2009	1	Klepačová	Karolína	SIPI	2011	2					
Zeman	Vojtěch	SIPI	2009	1	Baslová	Eliška	SIPI	2011	2					
Česalová	Laura	SIPI	2008	1	Kostolanská	Marianna	SIPI	2011	2					
Bezplacová	Iveta	SIPI	2009	1	Kopová	Adéla	SpSuš	2012	2					
Kabátová	Viktorie	SIPI	2009	1	Rubášová	Julie	SIPI	2012	2					
Vlíčková	Kristýna	SIPI	2009	1	Valešová	Josefína	SnKV	2012	2					
Sommerová	Stella	SIPI	2009	1	Majnerová	Nela	SIPI	2012	2					

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.)

27.1.2026 po odpoledním tréninku - David Váchal JiDo (rodinné důvody)

27.1.2026 po odpoledním tréninku - Adéla Kopová SpSuš (zdravotní důvody)

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

1. skupina:	počet tréninků voda:	<input type="text" value="12"/>	objem hodin celkem voda:	<input type="text" value="27,0"/>	uplavané km:	<input type="text" value="83,0"/>
	počet tréninků SP:	<input type="text" value="6"/>	objem minut celkem hry, výlety:	<input type="text" value="120"/>	minuty core:	<input type="text" value="60"/>
			objem minut celkem posilovna a výbušnost:	<input type="text" value="180"/>	minuty celkem stretching:	<input type="text" value="90"/>
	objem minut celkem aerobní činnost (běh, kolo, bruslení, lyžování apod.):	<input type="text" value="60"/>			minuty celkem regenerace:	<input type="text" value="360"/>
2. skupina:	počet tréninků voda:	<input type="text" value="12"/>	objem hodin celkem voda:	<input type="text" value="27,0"/>	uplavané km:	<input type="text" value="72,6"/>
	počet tréninků SP:	<input type="text" value="6"/>	objem minut celkem hry, výlety:	<input type="text" value="180"/>	minuty core:	<input type="text" value="60"/>
			objem minut celkem posilovna a výbušnost:	<input type="text" value="120"/>	minuty celkem stretching:	<input type="text" value="90"/>
	objem minut celkem aerobní činnost (běh, kolo, bruslení, lyžování apod.):	<input type="text" value="60"/>			minuty celkem regenerace:	<input type="text" value="360"/>
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"/>

Soustředění SCM2 Plzeňského a Karlovarského kraje se uskutečnilo v termínu 24. - 30. 1. 2026 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. 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 touthle 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:

30. 1. 2026

externí odkaz na hodnocení akce:

externí odkaz na sociální sítě:

externí odkaz na výsledky testů: