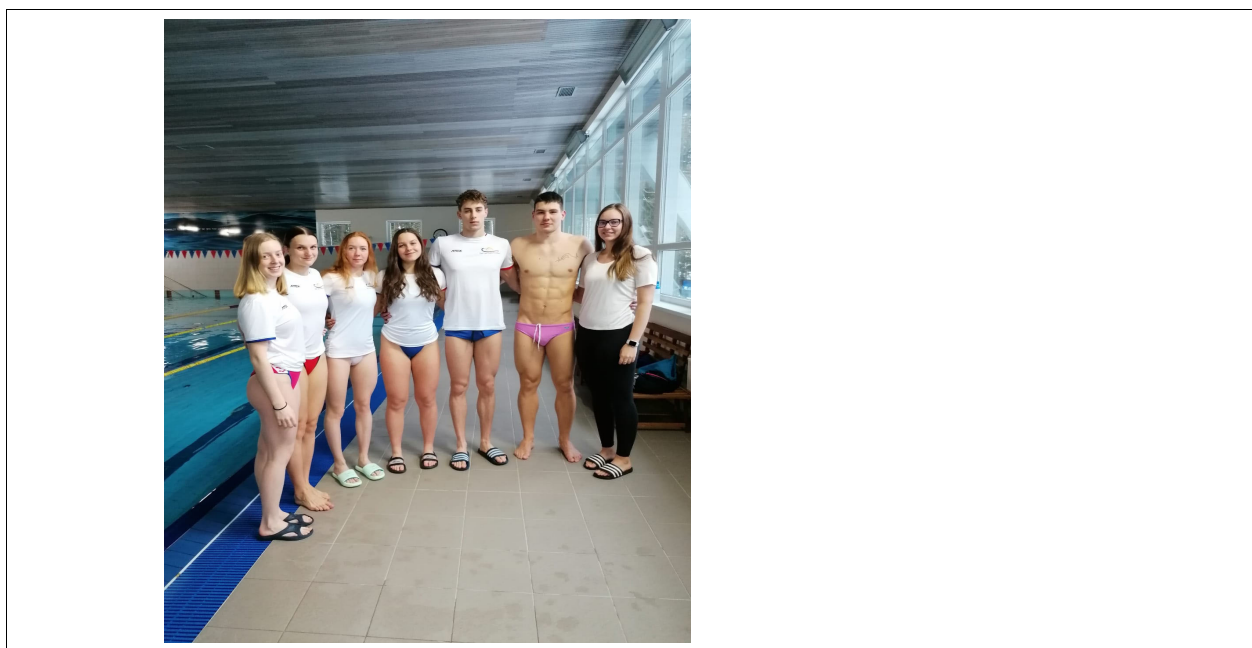


HODNOCENÍ AKCE

sekce:	plavání	výběh:	SCM I	kategorie:	junioři a U21
název:	Kondiční soustředění				
místo:	Hotel Srní, Srní 117			datum:	3.-9.2.2022



vedoucí akce:	Mgr. Magdaléna Škubalová	post / trenérská třída:	koordinátor/II. Nemoc
realizační tým:	Vítězslav Hartmann	post / trenérská třída:	trenér/II.
	Anna Špaténková	post / trenérská třída:	fyzioterapeutka
		post / trenérská třída:	
		post / trenérská třída:	
		post / trenérská třída:	
		post / trenérská třída:	
		post / trenérská třída:	

sportoviště:	hotel Srní - bazén	známka: (1-5)	1
	hotel Srní - tělocvična	známka: (1-5)	1
	běžkařské trasy v okolí	známka: (1-5)	1
		známka: (1-5)	
ubytování:	hotel Srní	známka: (1-5)	
strava:	hotel Srní	známka: (1-5)	
doprava:	vlastní	známka: (1-5)	

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

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

posun po řádcích: alt+enter

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="19,0"/>	uplavané km:	<input type="text" value="63,9"/>
	počet tréninků SP:	<input type="text" value="9"/>	objem minut celkem hry, výlety:	<input type="text" value="480"/>	minuty core:	<input type="text" value="150"/>
			objem minut celkem posilovna a výbušnost:	<input type="text" value="100"/>	minuty celkem stretching:	<input type="text" value="200"/>
			objem minut celkem aerobní činnost (běh, kolo, bruslení, lyžování apod.):	<input type="text" value="480"/>	minuty celkem regenerace:	<input type="text" value="200"/>
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 bylo zaměřeno na rozvoj vytrvalosti, rychlostní vytrvalosti a zapracování do tréninkové přípravy. (někteří plavci před soustředěním překonávali různé zdravotní potíže).

Soustředění proběhlo v Hotelu Srní na Šumavě, kde jako obvykle jsme měli dobré tréninkové možnosti, dobré ubytování a vynikající stravu.

Regenerace: plavci využívali možnosti hotelové páry, další věci byly řešeny přímo z fyzioterapeutkou.

Závěr: všichni přítomní závodníci pracovali dle svých možností, jak byli připraveni od svých trenérů. Nebyl nikdo, kdo by trénink jen odtrénoval, ale každý se snažil odevzdat to, na co v daném období měl. Všichni si zaslouží, také pochvalu za suchou přípravu (běžky), kdy všichni se snažili podat kvalitní běžecký výkon (dle svých dovedností).

Děkuji všem přítomným za pěkný pracovní týden a děkuji Aničce Špatenkové (fyzio), která se snažila pomoci všem zúčastněným, jak po stránce tělesné i duševní.

hodnocení vypracoval:

Mgr. Magdaléna Škubalová

dne:

15.2.2022

externí odkaz na hodnocení akce:

externí odkaz na sociální síť:

externí odkaz na výsledky testů:

přílohy: (další fotky, zajímavosti, doporučení, zjištění, doplnění tréninkových ukazatelů apod.)