

HODNOCENÍ AKCE

sekce:	Plavání	výběh:	SCM2	kategorie:	žactvo a junioři
název:	VT SCM2 - Západní Čechy				
místo:	SC Nymburk	datum:	18. - 24. 10. 2021		



vedoucí akce:	Lukáš Luhový	post / trenérská třída:	trenér / I. Třídy
realizační tým:	Zuzana Panýrková	post / trenérská třída:	trenér / III. Třídy
	Patrik Davídek	post / trenérská třída:	trenér / I. Třídy
	Adolf Blecha	post / trenérská třída:	kondiční trenér
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
trenér	Patrik Davídek	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.
Chocholatý	Tomáš	SIPI	2004	1	Vokatá	Eliška	SIPI	2006	1	Baslerová	Barbora	SnKV	2007	2
Hlaváč	Jan	SIPI	2004	1	Šrailová	Anna	SIPI	2006	1	Odehnalová	Helena	SIPI	2007	2
Sladký	Matěj	SIPI	2005	1	Horvát	Jakub	SIPI	2006	2	Ottová	Sára	SIPI	2008	2
Filip	Tomáš	SIPI	2005	1	Staněk	Alexander	SIPI	2006	2	Röslerová	Natálie	SnKV	2008	2
Tauchman	Lukáš	SIPI	2005	1	Honomichl	Jan	SIPI	2006	2	Šitrová	Štěpánka	SIPI	2008	2
Holub	Vít	BaSo	2005	1	Hajšman	Petr	PAZ	2007	2					
Růžička	Martin	SIPI	2004	1	Háček	Daniel	SnKV	2007	2					
Bouzek	Pavel	SIPI	2006	1	Janeček	Marek	JiDo	2007	2					
Korčák	Šimon	SIPI	2006	1	Suchý	Dominik	SIPI	2007	2					
Chocholatá	Kateřina	SIPI	2005	1	Jahnová	Lucie	RejDo	2007	2					
Sedláčková	Veronika	SIPI	2005	1	Šimsová	Johanka	SIPI	2007	2					
Vacková	Natálie	SIPI	2005	1	Klapáčová	Sára	SIPI	2007	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.
Harmašová	Nicole	SIPI	2004	1	Mikulíková	Hedvika	SIPI	2003	1					

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

Marek Janeček 19. 10. - zdravotní důvody, Štěpánka Šitrová 20. 10. - zdravotní důvody,
Barbora Baslerová 20. 10. - zdravotní důvod, Matěj Sladký 21. 10. - závody Polsko, T. Chocholatý, T. Filip, L. Tauchman, M. Růžička,
E. Vokatá 21. 10. - závody Slovensko, Vít Holub 22. 10. - rodinné důvody, Sára Klapáčová 23. 10. - rodinné důvody, Johanka Šimsová
23. 10. - rodinné důvody

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

1. skupina:	počet tréninků voda:	<input type="text" value="10"/>	objem hodin celkem voda:	<input type="text" value="22,0"/>	uplavané km:	<input type="text" value="66,9"/>
	počet tréninků SP:	<input type="text" value="6"/>	objem minut celkem hry, výlety:	<input type="text" value="60"/>	minuty core:	<input type="text" value="80"/>
			objem minut celkem posilovna a výbušnost:	<input type="text" value="240"/>	minuty celkem stretching:	<input type="text" value="60"/>
			objem minut celkem aerobní činnost (běh, kolo, bruslení, lyžování apod.):	<input type="text" value="120"/>	minuty celkem regenerace:	<input type="text" value="180"/>
2. skupina:	počet tréninků voda:	<input type="text" value="11"/>	objem hodin celkem voda:	<input type="text" value="26,0"/>	uplavané km:	<input type="text" value="68,2"/>
	počet tréninků SP:	<input type="text" value="7"/>	objem minut celkem hry, výlety:	<input type="text" value="120"/>	minuty core:	<input type="text" value="80"/>
			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="120"/>	minuty celkem regenerace:	<input type="text" value="180"/>
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 Západní Čechy se uskutečnilo v termínu 18. - 24. 10. 2021 již tradičně ve Sportovním centru Nymburk. Tréninková družstva byla rozdělena do dvou skupin podle věku a výkonnosti jednotlivých účastníků.

Cílem tohoto soustředění byl rozvoj anaerobní kapacity plavané převážně hlavním způsobem, prokládané aerobními úseky. Dále byl kladen velký důraz na provedení obrátek, techniku jednotlivých plaveckých způsobů a vlnění. Jelikož soustředění navazovalo na 5. kolo Českého poháru v plavání (Plzeňské sprinty), tak byla na počátku znát únava ze závodů, ale postupem času se to zlepšilo. Náplň suché přípravy obsahovala posilovací cvičení s vlastní vahou (kruhové tréninky), atletická cvičení na rozvoj dynamiky, silovou přípravu v posilovně (silový kruhový trénink) a kompenzační cvičení.

K regeneraci jsme využili relaxační bazén a saunu. Ubytování a strava byla dostačující a bez jakýchkoliv problémů.

V průběhu soustředění museli bohužel odjet tři plavci z důvodu nemoci a část výpravy ve čtvrtek 21. 10. 2021 na závody Slovakia Cup do Šamorína.

V úterý 19. 10. 2021 nás navštívil metodik ČSPS Mgr. Roman Havrlant, který byl seznámen s fungováním našeho SCM a absolvoval s námi část naší tréninkové přípravy.

Chtěl bych poděkovat trenérce Zuzaně Panýrkové, Patriku Davidkovi a kondičnímu trenérovi Adolfu Blechovi za pomoc při zajištění hladkého průběhu tohoto soustředění. Zároveň bych chtěl taktéž poděkovat všem zaměstnancům SC Nymburk za velmi vstřícný přístup.

Všem účastníkům přeji hodně štěstí do závěru zimní plavecké sezóny.

hodnocení vypracoval:

Lukáš Luhový

dne:

30. 10. 2021

externí odkaz na hodnocení akce:

externí odkaz na sociální síte:

externí odkaz na výsledky testů:

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

