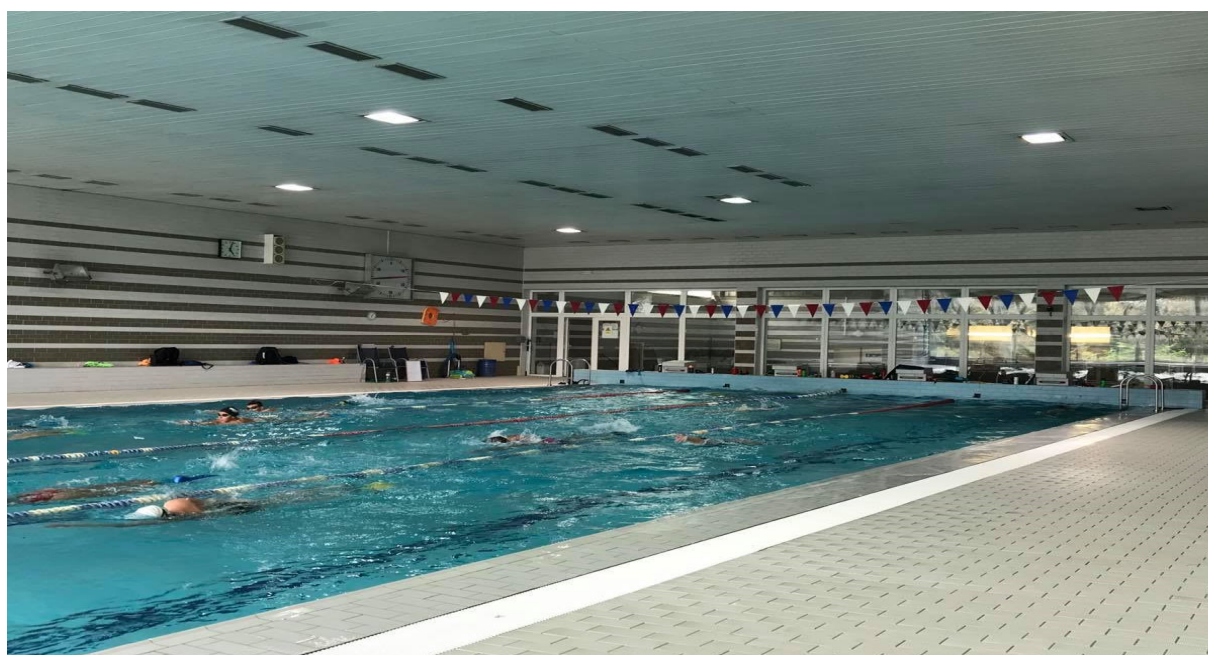


## HODNOCENÍ AKCE

<b>sekce:</b>	Plavání	<b>výběr:</b>	SCM2	<b>kategorie:</b>	žactvo a junioři
<b>název:</b>	VT SCM2 - Plzeňského a Karlovarského kraje				
<b>místo:</b>	SC Nymburk	<b>datum:</b>	30. 10. - 5. 11. 2022		



<b>vedoucí akce:</b>	Lukáš Luhový	<b>post / trenérská třída:</b>	trenér / I. Třídy
<b>realizační tým:</b>	Zuzana Panýrková	<b>post / trenérská třída:</b>	trenér / III. Třídy
	Adolf Blecha	<b>post / trenérská třída:</b>	kondiční trenér
		<b>post / trenérská třída:</b>	
		<b>post / trenérská třída:</b>	
		<b>post / trenérská třída:</b>	
		<b>post / trenérská třída:</b>	
<b>sportoviště:</b>	bazén - SC Nymburk	<b>známka:</b>	(1-5)
	tělocvična, posilovna, venkovní hřiště - SC Nymburk	<b>známka:</b>	(1-5)
		<b>známka:</b>	(1-5)
		<b>známka:</b>	(1-5)
<b>ubytování:</b>	SC Nymburk	<b>známka:</b>	(1-5)
<b>strava:</b>	SC Nymburk	<b>známka:</b>	(1-5)
<b>doprava:</b>	vlastní doprava	<b>známka:</b>	(1-5)

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



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

Honomichl Jan 2006, Suchý Dominik 2007, Horvát Jakub 2006, Růžička Jakub 2006, Beran Daniel 2007, Hajšman Petr 2007, Šimsová Johanka 2007, Česalová Laura 2008, Bezpalcová Iveta 2009 - 4. 11. 2022 odpoledne (plavecké závody)

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

<b>1. skupina:</b>	počet tréninků voda:	12	objem hodin celkem voda:	23,5	uplavané km:	76,1
	počet tréninků SP:	6	objem minut celkem hry, výlety:	50	minuty core:	30
			objem minut celkem posilovna a výbušnost:	170	minuty celkem stretching:	60
	objem minut celkem aerobní činnost (běh, kolo, bruslení, lyžování apod.):	100		minuty celkem regenerace:	240	
<b>2. skupina:</b>	počet tréninků voda:	12	objem hodin celkem voda:	22,0	uplavané km:	72,8
	počet tréninků SP:	6	objem minut celkem hry, výlety:	100	minuty core:	30
			objem minut celkem posilovna a výbušnost:	120	minuty celkem stretching:	60
	objem minut celkem aerobní činnost (běh, kolo, bruslení, lyžování apod.):	120		minuty celkem regenerace:	240	
<b>3. skupina:</b>	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:		
<b>4. skupina:</b>	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 Západní Čechy se uskutečnilo v termínu 30. 10. - 5. 11. 2022 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. 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.

Chtěl bych poděkovat trenérce Zuzaně Panýrkové 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:

6. 11. 2022

externí odkaz na hodnocení akce:

<http://czechswimming.cz/index.php/scm/hodnoceni-akci>

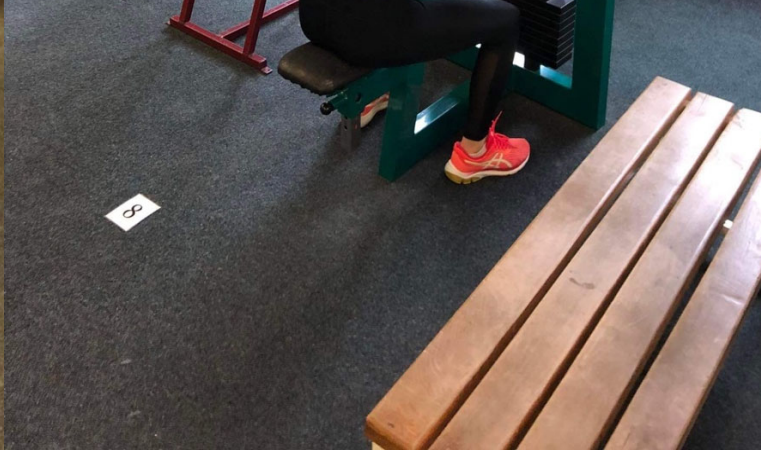
externí odkaz na sociální sítě:

externí odkaz na výsledky testů:

<http://czechswimming.cz/index.php/scm/hodnoceni-akci>

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







2



2

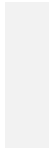
2



1

2

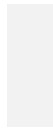




1  
2

**sk.**  
2  
2  
2

**sk.**



la  
hu





