

## HODNOCENÍ AKCE

sekcce:	PLAVÁNÍ	výběr:	SCM	kategorie:	MSK
název:	kondiční soustředění SCM Moravskoslezský kraj				
místo:	Liptovská Osada (Slovensko)	datum:	6.-12.9.2024		



vedoucí akce:	Jan Pala	post / trenérská třída:	trenér plavání/I.	
realizační tým:	Marek Zetoča	post / trenérská třída:	trenér plavání/II.	
	Jakub Říha	post / trenérská třída:	kondiční trenér/I.	
	Lenka Baláčová	post / trenérská třída:	trenérka plavání/I.	
		post / trenérská třída:		
		post / trenérská třída:		
		post / trenérská třída:		
sportoviště:	krytý bazén (25)	známka: (1-5)	1	
	posilovna	známka: (1-5)	1	
	fitness sál	známka: (1-5)	1	
	okolní terény	známka: (1-5)	1	
ubytování:	penzion (ubytovací domy srubového typu)	známka: (1-5)	1	
strava:	koliba	známka: (1-5)	1	
doprava:	společným autobusem	známka: (1-5)	1	

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

Nejen díky mým kolegům, ale také díky vstřícnému a přátelskému přístupu manažera celého komplexu pana Juraje Němčeka a jeho personálu proběhla celá akce bez problémů s maximální spokojeností všech zúčastněných, což je také závěr z našeho závěrečného setkání s plavci, na kterém jsme soustředění společně hodnotili. Lokalitu doporučuji všem kolegům k uspořádání podobných akcí.

**foto účastníků akce:**



**rozdělení skupin podle trenérů:**

Pala	1	Zetocha	2	Baláčová	
------	---	---------	---	----------	--

příjmení	jméno	sk.	příjmení	jméno	sk.	příjmení	jméno	sk.
Hrochová	Klára	1	Štávová	Anna	2	Tobolová	Vanessa	3
Rašo	Hynek	1	Czerná	Andrea	2	Mittáková	Anna	3
Abrahám	Michael	1	Mareček	Leila Ludmila	2	Foltyn	Adam	3
Corradini	Natalia	1	Hübscher	Samuel	2	Křikava	Matyáš	3
Holá	Kateřina	1	Pilát	Matěj	2	Juráčková	Valérie	3
Davidová	Marie	1	Jurčík	Jan	2	Kovářová	Anna	3
Chaloupková	Vendula	1	Zátopek	Jiří	2	Kudělová	Tereza	3
Bartošová	Ella	1	Kochová	Viktorie	2			
Baláčová	Tereza	1						
Řiháček	Adam	1						

**zúčastnění springpartneři (výběry do 18let seřazeni od nejstaršího ročníku; výběry nad 18 let seřazeni podle abecedy):**

příjmení	jméno	sk.	příjmení	jméno	sk.	příjmení	jméno	sk.
Křikava	Matyáš	3	Kudělová	Tereza	3			
Mittáková	Anna	3	Tobolová	Vanessa	3			

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

nebyly

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

Do 3 skupin byli plavci rozdělení jak podle výkonnosti, tak dle věku a zaměření. Tréninky probíhaly v blocích, 2x denně, 2 hodiny ráno a 2 hodiny odpoledně. Protože byl bazén ve všední dny pro veřejnost uzavřen, měli jsme vždy k dispozici 6 drah. v době otevření (víkend) to byly 4 dráhy. Trénink byl v každém dni doplněn 1 hodinou suché přípravy.

Soustředění bylo, s ohledem na počátek sezóny, zaměřeno na naplávání objemu, rozvoj technických dovedností, do tréninků byly denně vkládány rychlostní série a sety zaměřené na plavání v zóně základní vytrvalosti. Do programu byly také vloženy série zaměřené na produkci a toleranci laktátu. Testy jsme neplavali. Tréninky byly pestré, suchá příprava po celou dobu soustředění korespondovala s tréninkovým zaměřením ve vodě, aby nedošlo ke kumulaci zatížení, nebo nežádoucímu nízkému zatížení, v případě příznivého počasí probíhala venku.

tréninkový plán voda, skupina PALA		tréninkový plán, suchá, skupina PALA	
	DOPOLEDNE	ODPOLEDNE	NÁPLŇ
<b>pá</b>		základní vytrvalost (En-1)/TC	Dynamika, síla, horní část těla, rozvoj mobility
<b>so</b>	základní vytrvalost (En-1) Nohy	základní vytrvalost (En-1) La tolerance (Sp-1)	Dynamika, síla, horní část těla
<b>ne</b>	základní vytrvalost (En-1) ANP (En-2)	základní vytrvalost (En-1)	Nohy, Střed těla
<b>po</b>	VO2 MAX (En-3)	základní vytrvalost (En-1) Nohy	Dynamika, střed těla, břicho
<b>út</b>	základní vytrvalost (En-1) ANP (En-2)	základní vytrvalost (En-1) max. rychlost, starty (Sp-3)	Kompenzace, břicho, rozvoj mobility
<b>st</b>	základní vytrvalost (En-1) Nohy	základní vytrvalost (En-1) La tolerance (Sp-2)	Kompenzace, protažení
<b>čt</b>	základní vytrvalost (En-1)/TC		

hodnocení vypracoval:

Jan Pala

dne:

13.09.2024

externí odkaz na hodnocení akce:

externí odkaz na hodnocení akce:

externí odkaz na hodnocení akce:

přílohy:

tréninkový plán voda, skupina BALÁČOVÁ		tréninkový plán, suchá, skupina BALÁČOVÁ	
	DOPOLEDNE	ODPOLEDNE	NÁPLŇ
<b>pá</b>		základní vytrvalost (En-1)	všeobecný rozvoj, hry
<b>so</b>	max. rychlost, starty (Sp-3)	základní vytrvalost (En-1)	základy cvičení v posilovně, mobilita
<b>ne</b>	ANP (En-2)	základní vytrvalost (En-1)	core, kompenzační cvičení
<b>po</b>	základní vytrvalost (En-1)	La produkce (Sp-2)	mobilizace, dynamika pohybu
<b>út</b>	max. rychlost, starty (Sp-3)	základní vytrvalost (En-1)	mobilita, posilování s vlastní vahou cvičení ve dvojicích
<b>st</b>	VO2 MAX (En-3)	základní vytrvalost (En-1)	mobilizace, kruhový trénink posilovna, kompenzační cvičení
<b>čt</b>	základní vytrvalost (En-1)		

  

tréninkový plán voda, skupina ZETOCHA		tréninkový plán, suchá, skupina ZETOCHA	
	DOPOLEDNE	ODPOLEDNE	NÁPLŇ
<b>pá</b>		základní vytrvalost (En-1)/TC	Dynamika, síla, horní část těla, rozvoj mobility
<b>so</b>	základní vytrvalost (En-1) Nohy	základní vytrvalost (En-1) La tolerance (Sp-1)	Dynamika, síla, horní část těla
<b>ne</b>	základní vytrvalost (En-1) ANP (En-2)	základní vytrvalost (En-1)	Nohy, Střed těla
<b>po</b>	VO2 MAX (En-3)	základní vytrvalost (En-1) Nohy	Dynamika, střed těla, břicho
<b>út</b>	základní vytrvalost (En-1) ANP (En-2)	základní vytrvalost (En-1) max. rychlost, starty (Sp-3)	Kompenzace, břicho, rozvoj mobility
<b>st</b>	základní vytrvalost (En-1) Nohy	základní vytrvalost (En-1) La tolerance (Sp-2)	Kompenzace, protažení
<b>čt</b>	základní vytrvalost (En-1)/TC		

