

HODNOCENÍ AKCE

sekce:	Plavání	výběh:	SCM2	kategorie:	žactvo a junioři
název:	VT SCM2 Plzeňského a Karlovarského kraje				
místo:	SC Nymburk	datum:	3. - 10. 11. 2024		



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):

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

9. 11. 2024 Foltýn Jan po dopoledním tréninku (rodinné důvody)

9. 11. 2024 Odehnalová Helena po odpoledním tréninku (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="14"/>	objem hodin celkem voda:	<input type="text" value="27,0"/>	uplavané km:	78,8
	počet tréninků SP:	<input type="text" value="9"/>	objem minut celkem hry, výlety:	<input type="text" value="90"/>	minuty core:	60
			objem minut celkem posilovna a výbušnost:	<input type="text" value="180"/>	minuty celkem stretching:	90
	objem minut celkem aerobní činnost (běh, kolo, bruslení, lyžování apod.):	<input type="text"/>			minuty celkem regenerace:	420
2. skupina:	počet tréninků voda:	<input type="text" value="14"/>	objem hodin celkem voda:	<input type="text" value="29,0"/>	uplavané km:	80,1
	počet tréninků SP:	<input type="text" value="9"/>	objem minut celkem hry, výlety:	<input type="text" value="90"/>	minuty core:	60
			objem minut celkem posilovna a výbušnost:	<input type="text" value="180"/>	minuty celkem stretching:	90
	objem minut celkem aerobní činnost (běh, kolo, bruslení, lyžování apod.):	<input type="text"/>			minuty celkem regenerace:	420
3. skupina:	počet tréninků voda:	<input type="text"/>	objem hodin celkem voda:	<input type="text"/>	uplavané km:	
	počet tréninků SP:	<input type="text"/>	objem minut celkem hry, výlety:	<input type="text"/>	minuty core:	
			objem minut celkem posilovna a výbušnost:	<input type="text"/>	minuty celkem stretching:	
	objem minut celkem aerobní činnost (běh, kolo, bruslení, lyžování apod.):	<input type="text"/>			minuty celkem regenerace:	
4. skupina:	počet tréninků voda:	<input type="text"/>	objem hodin celkem voda:	<input type="text"/>	uplavané km:	
	počet tréninků SP:	<input type="text"/>	objem minut celkem hry, výlety:	<input type="text"/>	minuty core:	
			objem minut celkem posilovna a výbušnost:	<input type="text"/>	minuty celkem stretching:	
	objem minut celkem aerobní činnost (běh, kolo, bruslení, lyžování apod.):	<input type="text"/>			minuty celkem regenerace:	

Soustředění SCM2 Plzeňského a Karlovarského kraje se uskutečnilo v termínu 3. - 11. 11. 2024 již tradičně ve Sportovním centru Nymburk. Tréninková družstva byla rozdělena do dvou skupin podle věku a specializace jednotlivých účastníků, která se pravidelně střídala.

Cílem tohoto soustředění byl rozvoj aerobní kapacity, prokladané anaerobními úseky, které byly plavané převážně hlavním způsobem. 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 nové relaxační prostory u plaveckého bazén (sauna, ochlazovací bazének, kneippův chodník).

Ubytování a strava byla dostačující a bez jakýchkoliv problémů.

Rád bych touhle cestou chtěl poděkovat pí. Langové za spolupráci a zajištění tohoto soustředění.

Na závěr bych chtěl poděkovat trenérce Zuzaně Panýrkové a kondičnímu trenérovi Adolfo Blechovi za pomoc při zajištění hladkého průběhu tohoto soustředění.

hodnocení vypracoval:

Lukáš Luhový

dne:

11. 11. 2024

externí odkaz na hodnocení akce:

externí odkaz na sociální sítě:

externí odkaz na výsledky testů:

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

posun po řádcích: alt+enter

vkládání obrázků: přes funkci "vložení" - "obrázek ze souboru"

