

HODNOCENÍ AKCE

sekce:	plavání	výběr:	SCM II	kategorie:	žactvo a junioři
název:	VT SCM II - Střední Čechy				
místo:	Špindlerův Mlýn	datum:	26.10.-1.11.2024		



vedoucí akce:	Doc. Ing. Miloslav Lhotka, Ph.D.	post / trenérská třída:	koordinátor SCM II/ I. třída
realizační tým:	Adam Kavřík	post / trenérská třída:	trenér/II. třída
		post / trenérská třída:	
		post / trenérská třída:	
		post / trenérská třída:	
		post / trenérská třída:	
		post / trenérská třída:	
		post / trenérská třída:	
sportoviště:	bazén - hotelový komplex Volareza Špindlerův Mlýn	známka: (1-5)	1
	tělocvična - hotelový komplex Volareza Špindlerův Mlýn	známka: (1-5)	1
	okolní terény	známka: (1-5)	1
		známka: (1-5)	
ubytování:	hotelový komplex Volareza Špindlerův Mlýn	známka: (1-5)	1
strava:	hotelový komplex Volareza Špindlerův Mlýn	známka: (1-5)	1
doprava:	vlastní	známka: (1-5)	1

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

Celá akce VT proběhla bez problémů. Ubytování i stravování ve Vojenském rekreačním centru VOLAREZA bylo tradičně na velmi vysoké úrovni.

foto účastníků akce:



1

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

příjmení	jméno	klub	ročník	sk.
Hašlar	Ondřej	AŠMB	2007	1
Redlich	Michal	AŠMB	2009	1
Böhmová	Viktorie	PLAF	2010	1
Cibulková	Agáta	PLAF	2010	1
Klímeš	Vojtěch	POKr	2010	1
Musil	František	AŠMB	2010	1
Smetánková	Linda	PKPří	2010	1
Bendová	Karolína	SOPKo	2011	1
Boubínová	Nikol	LoBe	2011	1
Koničková	Sofie	LoBe	2011	1
Sedláčková	Aneta	AŠMB	2011	1
Šindelářová	Kristýna	PKPří	2011	1

příjmení	jméno	klub	ročník	sk.
Šmíd	Sebastián	PaČel	2011	1

příjmení	jméno	klub	ročník	sk.
----------	-------	------	--------	-----

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

příjmení	jméno	klub	ročník	sk.
Pavlíček	Filip	SOPKo	2007	1

příjmení	jméno	klub	ročník	sk.
----------	-------	------	--------	-----

příjmení	jméno	klub	ročník	sk.
----------	-------	------	--------	-----

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

Celý pobyt se obešel bez vážnějších zdravotních problémů.

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

1. skupina:	počet tréninků voda:	<input type="text" value="11"/>	objem hodin celkem voda:	<input type="text" value="20,0"/>	uplavané km:	<input type="text" value="55,6"/>
	počet tréninků SP:	<input type="text" value="5"/>	objem minut celkem hry, výlety:	<input type="text" value="700"/>	minuty core:	<input type="text"/>
			objem minut celkem posilovna a výbušnost:	<input type="text" value="60"/>	minuty celkem stretching:	<input type="text" value="60"/>
			objem minut celkem aerobní činnost (běh, kolo, bruslení, lyžování apod.):	<input type="text"/>	minuty celkem regenerace:	<input type="text" value="60"/>
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"/>

Tréninky ve vodě probíhaly ve jedné skupině v době od 6:00 do 8:00 hod a odpoledne od 16:00 do 17:45. Tréninky ve vodě byly ve větší míře zaměřené na sprinty a závodní tempo. Suchá příprava byla soustředěna spíše na aerobní činnost a regeneraci. Přístup k tréninku byl u všech naprosto bezproblémový a nebylo nutné řešit žádné kázeňské prohřešky. Poděkování patří všem trenérům a plavcům za bezproblémový průběh soustředění a vedení Vojenského rekreačního centra Bedřichov za zajištění pobytu.

hodnocení vypracoval:

Doc. Ing. Miloslav Lhotka, Ph.D.

dne:

3.11.2024

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.)