

HODNOCENÍ AKCE

sekce:	plavání	výběr:	SCM II	kategorie:	žactvo a junioři
název:	Soustředění SCM Severní Morava				
místo:	Kranevo (Bulharsko)			datum:	6.-16.6.2021



vedoucí akce:	Libor Kohut	post / trenérská třída:	1.
realizační tým:	Vítězslav Hartmann	post / trenérská třída:	2.
	Lenka Baláčová	post / trenérská třída:	1.
	Milan Semera	post / trenérská třída:	2.
		post / trenérská třída:	
		post / trenérská třída:	
		post / trenérská třída:	
		post / trenérská třída:	
sportoviště:	50m bazén, součást komplexu	známka: (1-5)	1
	posilovna	známka: (1-5)	1
	sál	známka: (1-5)	1
		známka: (1-5)	
ubytování:	hotel, součást komplexu	známka: (1-5)	1
strava:	restaurace, součást komplexu	známka: (1-5)	1
doprava:	společný autobus, letadlo, společný autobus	známka: (1-5)	1

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

Soustředění se konalo jako společná akce SCM, KPS Ostrava a TJ Frenštát pod Radhoštěm, z SCM bylo hrazeno 6 dní pobytu, v místě konání byla složena v roce 2020 záloha a z tohoto důvodu se soustředění konalo i této komplikované době, aby záloha nepropadla, což se, i přes vysokou míru komplikací, povedlo. Soustředění se neúčastnili plavci z Nového Jičína, členové SCM, protože za ně záloha složena nebyla, v roce 2020 měli vlastní SCM soustředění.

foto účastníků akce:



rozdělení skupin podle trenérů:

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.
Gavenda	Marek	KPSOs	2005	2	Kišová	Karolína	KPSOs	2006	1					
Fuková	Kateřina	KPSOs	2005	1	Czerná	Andrea	PKBoh	2007	1					
Semera	Milan	KPSOs	2005	1	Kohanová	Anna	PKBoh	2007	4					
Kern	Tobias	KPSOs	2005	1	Hrachovinová	Veronika	KoKa	2007	4					
Brtva	Petr	KPSOs	2005	1	Fabíková	Nela	PKHa	2007	4					
Tužilová	Natálie	KPSOs	2005	1										
Bruger	Štěpán	KPSOs	2005	2										
Raszka	Vátězslav	KPSOs	2005	1										
Mlčáková	Johana	TJFr	2006	4										
Jandová	Daniela	KPSOs	2006	1										
Hrochová	Klára	KPSOs	2007	4										
Kochová	Viktorie	KPSOs	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.

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

posun po řádcích: alt+enter

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

1. skupina:	počet tréninků voda:	17	objem hodin celkem voda:	25,0	uplavané km:	70,2
	počet tréninků SP:	7	objem minut celkem hry, výlety:		minuty core:	170
			objem minut celkem posilovna a výbušnost:		minuty celkem stretching:	
			objem minut celkem aerobní činnost (běh, kolo, bruslení, lyžování apod.):		minuty celkem regenerace:	
2. skupina:	počet tréninků voda:	17	objem hodin celkem voda:	24,0	uplavané km:	90,2
	počet tréninků SP:	8	objem minut celkem hry, výlety:		minuty core:	170
			objem minut celkem posilovna a výbušnost:		minuty celkem stretching:	
			objem minut celkem aerobní činnost (běh, kolo, bruslení, lyžování apod.):		minuty celkem regenerace:	
3. skupina:	počet tréninků voda:	17	objem hodin celkem voda:	24,0	uplavané km:	
	počet tréninků SP:	8	objem minut celkem hry, výlety:		minuty core:	170
			objem minut celkem posilovna a výbušnost:		minuty celkem stretching:	
			objem minut celkem aerobní činnost (běh, kolo, bruslení, lyžování apod.):		minuty celkem regenerace:	
4. skupina:	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:	

Plavci byli rozděleni do třech tréninkových skupin, 1. skupina Libor Kohut a Milan Semera, 2. skupina Vítězslav Hartmann, 3. skupina Lenka Baláčová. Klíčem k rozdělení do skupin bylo množství naplavaných kilometrů v době před soustředěním, v době uzavření bazénů, a orientace plavců na své dominantní způsoby, resp. závodní tratě. 1. skupina byla složená ze středotratářů a vytrvalců, 2. skupina taktéž středotratářů a vytrvalců, 3. skupina mladší plavci a plavci s minimem naplavaných km před soustředěním. Přístup personálu ve středisku byl výborný, protože jsme byli jediná skupina, dostali jsme k dispozici na trénink celý 8dráhový bazén, suchá příprav pro starší plavce probíhala především v špičkově vybavené posilovně, mladší plavci absolvovali suhcou přípravu v sále, posilovali především vlastní vahou. Každá skupina absolvovala před tréninkem řízené rozcvičení a core trénink. Všichni plavci zvládli soustředění bez problémů, závěr přípravy byl cílen na účast na Mistrovství ČR v Ústí nad Labem. Počasí bylo vcelku příznivé, občas zkomplikoval odpolední trénink déšť, ale nejednalo se o nijak závažný problém.

hodnocení vypracoval:

Jan Pala

dne:

18.6.2021

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 "vlození" - "obrázek ze souboru"