

## HODNOCENÍ AKCE

sekce:	plavání	výběh:	SCM II	kategorie:	žactvo a junioři
název:	VT SCM II - Střední Čechy				
místo:	Špindlerův Mlýn	datum:	14.-22.8.2021		



vedoucí akce:	Ing. Miloslav Lhotka, Ph.D.	post / trenérská třída:	koordinátor SCM II / I. třída
realizační tým:	Tomáš Lesňák	post / trenérská třída:	trenér / II. třída
	Adam Kavřík	post / trenérská třída:	trenér / II. 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:



rozdělení skupin podle trenérů:

Lhotka	Miloslav	rot	Lesňák	Tomáš	rot	Kavřík	Adam
						společná	suchá příprava
						všech	plavců

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.
Zelenka	Vincent	POKř	2004	1	Kohoutová	Zdeňka	KSPKI	2006	1	Myšková	Eliška	SOPKo	2007	2
Bartoš	Tomáš	SOPKo	2005	1	Mittner	Jakub	AŠMB	2006	1					
Mňuková	Kristýna	NePK	2005	2	Pumanová	Anna	NePK	2006	1					
Olivová	Viktorie	SOPKo	2005	1	Šindlerová	Simona	AŠMB	2006	1					
Pekař	David	AŠMB	2005	1	Turek	Jakub	AŠMB	2006	1					
					Alešová	Tereza	KSPKI	2007	1					
					Čech	Martin	SKPNy	2007	2					
					Hloušková	Edita	KSPKI	2007	1					
					Pavlíček	Filip	SOPKo	2007	2					
					Verner	David	AŠMB	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.
Hájek	Šimon	POKř	2004	1	Bendová	Kateřina	SOPKo	2007	2	Fišerová	Viktorie	AŠMB	2008	2
Reslová	Klára	SOPKo	2004	2	Vyhřídál	Filip	SOPKo	2006	2	Hartychová	Vanesa	AŠMB	2008	2

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

Bartoš, Bendová, Pumanová, Pavlíček, Verner, Myšková - odjezd o 2 dny dříve - účast na MČR v dálkovém plavání  
 Alešová, Hloušková, Kohoutová - odjezd o 2 dny dříve - oddílové soustředění  
 Celý pobyt se obešel bez vážnějších zdravotních problémů.

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

<b>1. skupina:</b>	počet tréninků voda:	<input type="text" value="13"/>	objem hodin celkem voda:	<input type="text" value="24,0"/>	uplavané km:	<input type="text" value="80,1"/>
	počet tréninků SP:	<input type="text" value="7"/>	objem minut celkem hry, výlety:	<input type="text" value="1200"/>	minuty core:	<input type="text"/>
			objem minut celkem posilovna a výbušnost:	<input type="text" value="120"/>	minuty celkem stretching:	<input type="text" value="130"/>
			objem minut celkem aerobní činnost (běh, kolo, bruslení, lyžování apod.):	<input type="text"/>	minuty celkem regenerace:	<input type="text" value="150"/>
<b>2. skupina:</b>	počet tréninků voda:	<input type="text" value="13"/>	objem hodin celkem voda:	<input type="text" value="24,0"/>	uplavané km:	<input type="text" value="80,1"/>
	počet tréninků SP:	<input type="text" value="7"/>	objem minut celkem hry, výlety:	<input type="text" value="1200"/>	minuty core:	<input type="text"/>
			objem minut celkem posilovna a výbušnost:	<input type="text" value="120"/>	minuty celkem stretching:	<input type="text" value="130"/>
			objem minut celkem aerobní činnost (běh, kolo, bruslení, lyžování apod.):	<input type="text"/>	minuty celkem regenerace:	<input type="text" value="150"/>
<b>3. skupina:</b>	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"/>
<b>4. skupina:</b>	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 dvou skupinách v době od 6:00 do 10:00 hod a odpoledne od 16:00 do 19:00. Tréninky ve vodě byly orientovány na aerobní práci s přihlédnutím k současné výkonnosti jednotlivých plavců. Do tréninkového konceptu byly přidány i série zaměřené na produkci a toleranci laktátu a rychlostní série, převážně pro plavce juniorských kategorií.

Naopak pro plavce, kteří se po soustředění zúčastnili MČR v dálkovém plavání, byly přidány vytrvalostní série. Do programu soustředění byl zařazen test 8x200 HZ, s 5'. Trenéři se u jednotlivých skupin pravidelně střídali. Suchá příprava byla soustředěna na horskou turistiku, 90 km v případě nepříznivého počasí byla využita tělocvična. Pro regeneraci byl k dispozici prostor Wellnesscentra. Pro plavce byla k dispozici i masérka.

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:

Ing. Miloslav Lhotka, Ph.D.

dne:

22.8.2021

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.)





