

HODNOCENÍ AKCE

sekce:	plavání	výběr:	SCM II	kategorie:	žactvo a junioři
název:	VT SCM II - Střední Čechy				
místo:	Špindlerův Mlýn	datum:	24.-31.10.2021		



vedoucí akce:	Ing. Miloslav Lhotka, Ph.D.	post / trenéřská třída:	koordinátor SCM II/ I.
realizační tým:	Adam Kavřik	post / trenéřská třída:	trenér/ II.
		post / trenéřská 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	1	Kavřík	Adam	2
--------	----------	---	--------	------	---

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.
Suk	Daniel	SOPKo	2004	1	Böhmová	Tereza	PLAF	2006	1	Myšková	Eliška	SOPKo	2007	2
Bartoš	Tomáš	SOPKo	2005	1	Brejcha	Bruno	AŠMB	2006	1	Pavlíček	Filip	SOPKo	2007	2
Mňuková	Kristýna	NePK	2005	1	Mittner	Jakub	AŠMB	2006	1	Švásta	Michael	AŠMB	2007	2
Olivová	Viktorie	SOPKo	2005	1	Pumanová	Anna	NePK	2006	1	Tomková	Kateřina	PLAF	2007	2
Pekař	David	AŠMB	2005	1						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.
Bendová	Kateřina	SOPKo	2007	2	Pekař	Adam	AŠMB	2007	2	Petránková	Anna	SOPKo	2007	2

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

Olivová - odjezd o 3 dny dříve - nemoc (nachlazení)
 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:	13	objem hodin celkem voda:	24,0	uplavané km:	68,4
	počet tréninků SP:	6	objem minut celkem hry, výlety:	1000	minuty core:	
			objem minut celkem posilovna a výbušnost:	60	minuty celkem stretching:	120
			objem minut celkem aerobní činnost (běh, kolo, bruslení, lyžování apod.):		minuty celkem regenerace:	120
2. skupina:	počet tréninků voda:	13	objem hodin celkem voda:	24,0	uplavané km:	68,4
	počet tréninků SP:	6	objem minut celkem hry, výlety:	1000	minuty core:	
			objem minut celkem posilovna a výbušnost:	60	minuty celkem stretching:	120
			objem minut celkem aerobní činnost (běh, kolo, bruslení, lyžování apod.):		minuty celkem regenerace:	120
3. 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:	
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:	

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, ovšem s výrazně menším podílem než na letním soustředění. Do tréninkového konceptu byly ve větší míře přidány série zaměřené na produkci a toleranci laktátu a rychlostní série. Do programu soustředění byl zařazen test 8x200 HZ, s 5'. Trenéři se u jednotlivých skupin pravidelně střídali.

Suchá příprava byla soustředěna na aerobní vytrvalost (horská turistika - 63km, o 30 % menší podíl než v letním soustředění v srpnu). Kondiční tréninky pro všechny plavce vedl Adam Kavřík.

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:

31.10.2021

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.)

