Český svaz plaveckých sportů

HODNOCENÍ AKCE

sekce:	Plavání	**výběr:**	SCM2	**kategorie:**	žactvo a junioři
název:	VT SCM2 - Západní Čechy				
místo:	SC Nymburk			**datum:**	5. - 11. 2. 2022

vedoucí akce:	Lukáš Luhový	**post / trenérská třída:**	trenér / I. Třídy
realizační tým:	Zuzana Panýrková	**post / trenérská třída:**	trenér / III. 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)
	tělocvičny a posilovna - SC Nymburk	**známka:** (1-5)
		známka: (1-5)
		známka: (1-5)
ubytování:	SC Nymburk	**známka:** (1-5)
strava:	SC Nymburk	**známka:** (1-5)
doprava:	vlastní doprava	**známka:** (1-5)

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

posun po řádcích: alt+enter

foto účastníků akce:

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

příjmení	*jméno*	*klub*	*ročník*	*sk.*
Chocholatý	Tomáš	SlPl	**2004**	1
Hlaváč	Jan	SlPl	**2004**	1
Olivová	Viktorie	SlPl	**2005**	1
Filip	Tomáš	SlPl	**2005**	1
Tauchman	Lukáš	SlPl	**2005**	1
Holub	Vít	BaSo	**2005**	1
Růžička	Martin	SlPl	**2004**	1
Bouzek	Pavel	SlPl	**2006**	1
Korčák	Šimon	SlPl	**2006**	1
Chocholatá	Kateřina	SlPl	**2005**	1
Sedláčková	Veronika	SlPl	**2005**	1
Vacková	Natálie	SlPl	**2005**	1

příjmení	*jméno*	*klub*	*ročník*	*sk.*
Vokatá	Eliška	SlPl	**2006**	1
Šrailová	Anna	SlPl	**2006**	1
Horvát	Jakub	SlPl	**2006**	2
Honomichl	Jan	SlPl	**2006**	2
Hajšman	Petr	PAZ	**2007**	2
Háček	Daniel	SnKV	**2007**	2
Janeček	Marek	JiDo	**2007**	2
Suchý	Dominik	SlPl	**2007**	2
Ottová	Sára	SlPl	**2008**	2
Röslerová	Natálie	SnKV	**2008**	2

příjmení	*jméno*	*klub*	*ročník*

zúčastnění sparingpartneři (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*

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

10. 2. 2022 Jan Honomichl po odpoledním tréninku - rodinné důvody

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

1. skupina:	počet tréninků voda:	10	objem hodin celkem voda:	25,5	uplavané km:	**82,1**
	počet tréninků SP:	6	objem minut celkem hry, výlety:	60	minuty core:	80
			objem minut celkem posilovna a výbušnost:	120	minuty celkem stretching:	90
			objem minut celkem aerobní činnost (běh, kolo, bruslení, lyžování apod.):	60	minuty celkem regenerace:	5
2. skupina:	počet tréninků voda:	10	objem hodin celkem voda:	24,5	uplavané km:	**76,9**
	počet tréninků SP:	6	objem minut celkem hry, výlety:	90	minuty core:	60
			objem minut celkem posilovna a výbušnost:	90	minuty celkem stretching:	60
			objem minut celkem aerobní činnost (běh, kolo, bruslení, lyžování apod.):	90	minuty celkem regenerace:	5
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:	

Soustředění SCM2 Západní Čechy se uskutečnilo v termínu 5. - 11. 2. 2022 již tradičně ve Sportovním centru Nymburk. Tréninkov družstva byla rozdělena do dvou skupin podle věku a výkonnosti jednotlivých účastníků, která se pravidelně střídala.

Cílem tohoto soustředění byl rozvoj převážně aerobní kapacity, prokládané anaerobními úseky. Dále byl kladen důraz na proved obrátek, techniku jednotlivých plaveckých způsobů a vlnění. Náplň suché přípravy obsahovala posilovací cvičení s vlastní vahou (kruhové tréninky), atletická cvičení na rozvoj dynamiky, silovou přípravu v posilovně (silový kruhový trénink) a kompenzační cvičení.

K regeneraci jsme měli denně k dispozici relaxační bazén a saunu. Ubytování a strava byla dostačující a bez jakýchkoliv problém

Chtěl bych poděkovat trenérce Zuzaně Panýrkové a kondičnímu trenérovi Adolfu Blechovi za pomoc při zajištění hladkého průběh tohoto soustředění. Zároveň bych chtěl taktéž poděkovat všem zaměstnancům SC Nymburk za velmi vstřícný přístup.

Všem účastníkům přeji hodně štestí do letní plavecké sezóny.

Další soustředění nového týmu SCM2 Západní Čechy je naplánováno v termínu 25. - 29. 8. 2022.

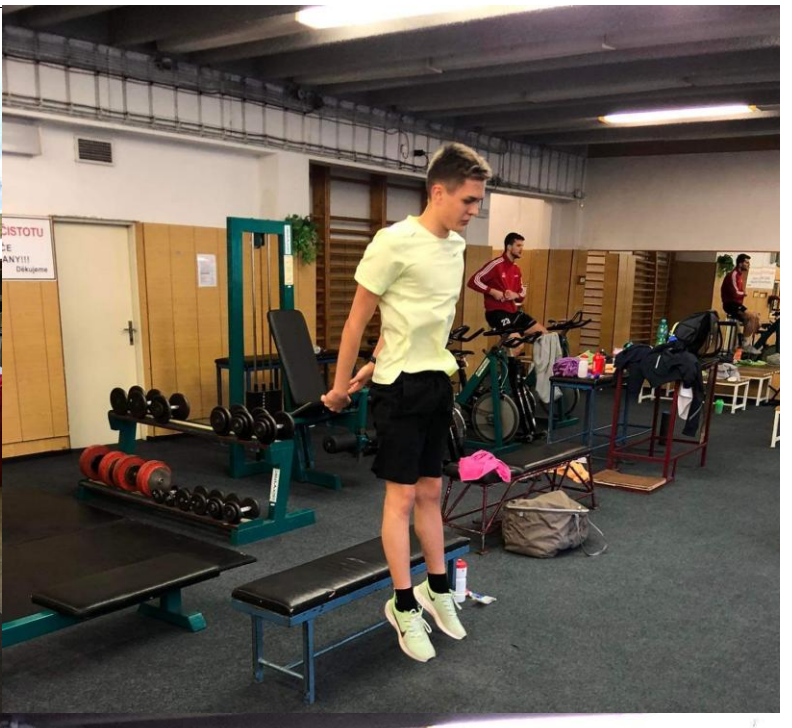
hodnocení vypracoval:	Lukáš Luhový	dne:	12. 2. 2022

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.)



ELEIKO
15
15
GREGOR

2

2

1

2

sk.

sk.