

HODNOCENÍ AKCE

sekce:	PLAVÁNÍ	výběr:	SCM	kategorie:	MSK
název:	kondiční soustředění SCM Moravskoslezský kraj				
místo:	Liptovská Osada (Slovensko)	datum:	26.2.-4.3.2023		



vedoucí akce:	Jan Pala	post / trenérská třída:	trenér plavání/I.
realizační tým:	Marek Zetocha	post / trenérská třída:	trenér plavání/II.
	Adam Kolek	post / trenérská třída:	kondiční trenér
	Lenka Baláčová	post / trenérská třída:	trenérka plavání/I.
		post / trenérská třída:	
		post / trenérská třída:	
		post / trenérská třída:	
		post / trenérská třída:	
sportoviště:	krytý bazén (25)	známka: (1-5)	1
	posilovna	známka: (1-5)	1
	fitness sál	známka: (1-5)	1
	okolní terény	známka: (1-5)	1
ubytování:	penzion (ubytovací domy srubového typu)	známka: (1-5)	1
strava:	koliba	známka: (1-5)	1
doprava:	společným autobusem	známka: (1-5)	1

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

Nejen díky mým kolegům, ale také díky neskutečně vstřícnému a přátelskému přístupu manažera celého komplexu pana Juraje Němčeka a jeho personálu proběhla celá akce bez problémů s maximální spokojeností všech zúčastněných, což je také závěr z našeho závěrečného setkání s plavci, na kterém jsme soustředění společně hodnotili. Lokalitu doporučuji všem kolegům k uspořádání podobných akcí.

foto účastníků akce:



rozdělení skupin podle trenérů:

Pala	1
------	---

Zetocha	2
---------	---

Baláčová	3
----------	---

<i>příjmení</i>	<i>jméno</i>	<i>ročník</i>	<i>sk.</i>
Čihula	Samuel	1	
Slavík	Ondřej	1	
Minář	Josef	1	
Jandová	Daniela	1	
Kišová	Karolína	1	
Czerná	Andrea	1	
Bruger	Štěpán	1	
Kochová	Viktorie		

<i>příjmení</i>	<i>jméno</i>	<i>ročník</i>	<i>sk.</i>
Pilát	Matěj	2	
Koutný	Matěj	2	
Rumíšek	David	2	
Holanik	Adam	2	
Šťávová	Anna	2	
Vojčík	Ondřej	2	
Abrahám	Michal	2	

<i>příjmení</i>	<i>jméno</i>	<i>ročník</i>	<i>sk.</i>
Corradini	Natálie		3
Abrahám	Michael		3
Baláčová	Tereza		3
Kalvarová	Julie		3
Holá	Kateřina		3
			3
			3
Corradini	Natálie		3

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

<i>příjmení</i>	<i>jméno</i>	<i>ročník</i>	<i>sk.</i>

<i>příjmení</i>	<i>jméno</i>	<i>ročník</i>	<i>sk.</i>

<i>příjmení</i>	<i>jméno</i>	<i>ročník</i>	<i>sk.</i>

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

nebyly

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

Do skupin byli plavci rozdělení jak podle výkonnosti, tak dle zaměření tréninku (PZ, vytrvalci). Tréninky probíhaly v blocích, 2x denně, ráno (7,00-9,00) jsme měli 2 hodiny k dispozici celý bazén (1 skupina), 9,00-11,00 5 drah (2 skupiny), odpoledne měla každá skupina k dispozici 1,5-2 hodiny 5 drah, trénink byl doplněn 1 hodinou suché přípravy, kompenzačním cvičením. Soustředění bylo, s ohledem na počátek sezóny, zaměřeno na plavání objemu, rozvoj technických cvičení, do tréninků byly vkládány rychlostní série a plavání základní vytrvalosti. Do programu byly také vloženy série zaměřené na produkci a toleranci laktátu. Testy jsme neplavali. Tréninky byly pestré, suchá příprava po celou dobu soustředění korespondovala s tréninkovým zaměřením ve vodě, aby nedošlo ke kumulaci zatížení, nebo nežádoucímu nízkému zatížení.



hodnocení vypracoval:

Jan Pala

dne:

04.03.2023

externí odkaz na hodnocení akce:

externí odkaz na hodnocení akce:

externí odkaz na hodnocení akce:

přílohy:

