Český svaz plaveckých sportů

HODNOCENÍ AKCE

sekce:	plavání	**výběr:**	SCM II	**kategorie:**	žactvo a junioři
název:	VT SCM II - Střední Čechy				
místo:	Špindlerův Mlýn			**datum:**	24.-29.10.2023

vedoucí akce:	Doc. Ing. Miloslav Lhotka, Ph.D.	**post / trenérská třída:**	koordinátor SCM II/ I. třída
realizační tým:	Mgr. Sandra Kazíková	**post / trenérská třída:**	trenér/I. třída
	Adam Kavřík	**post / trenérská třída:**	kondiční 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:

foto společného týmu účastníků akce: přes funkci "vložení" - "obrázek ze souboru"

rozdělení skupin podle trenérů:

Lhotka	Miloslav	1	Kazíková	Sandra	1	Kavřík	Adam	1
						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.*
Böhmová	Kateřina	PLAF	**2006**	1										
Hašlar	Ondřej	AŠMB	**2007**	1										
Pavlíček	Filip	SOPKo	**2007**	1										
Verner	David	AŠMB	**2007**	1										
Halázs	Michal	NePK	**2008**	1										
Kolář	Vojtěch	POKr	**2008**	1										
Synek	Matouš	LoBe	**2008**	1										
Baštýř	Adam	LoBe	**2009**	1										
Redlich	Michal	AŠMB	**2009**	1										
Landová	Adriana	SKPNy	**2009**	1										
Horáková	Sára	AŠMB	**2010**	1										

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*	*sk.*
Mach	Daniel	SOPKo	2008	1	Větrovský	Matěj	SOPKo	2008	1					

Myšková Eliška SOPKo 2008 1

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

Celý pobyt se obešel bez vážnějších zdravotních problémů. Synek M. odjezd po sobotním dopoledním tréninku

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

1. skupina:	počet tréninků voda:	9	objem hodin celkem voda:	16,0	uplavané km:	**46,6**
	počet tréninků SP:	5	objem minut celkem hry, výlety:	300	minuty core:	
			objem minut celkem posilovna a výbušnost:	60	minuty celkem stretching:	60
	objem minut celkem aerobní činnost (běh, kolo, bruslení, lyžování apod.):				minuty celkem regenerace:	60

2. 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:	

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 jedné skupině v době od 6:00 do 8:00 hod a odpoledne od 16:00 do 17:30. Tréninky ve vodě byly ve větší míře zaměřené na sprinty a závodní tempo. Do programu soustředění byl zařazen test 5x100 HZ. Suchá příprava byla soustředěna spíše na výbušnost a stretching. 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:	Doc. Ing. Miloslav Lhotka, Ph.D.	dne:	29.10.2023

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.)