

HODNOCENÍ AKCE

sekce:	Plavání	výběr:	SCM2	kategorie:	žactvo a junioři
název:	VT SCM2 - Plzeňského a Karlovarského kraje				
místo:	SC Nymburk	datum:	27. - 31. 8. 2023		

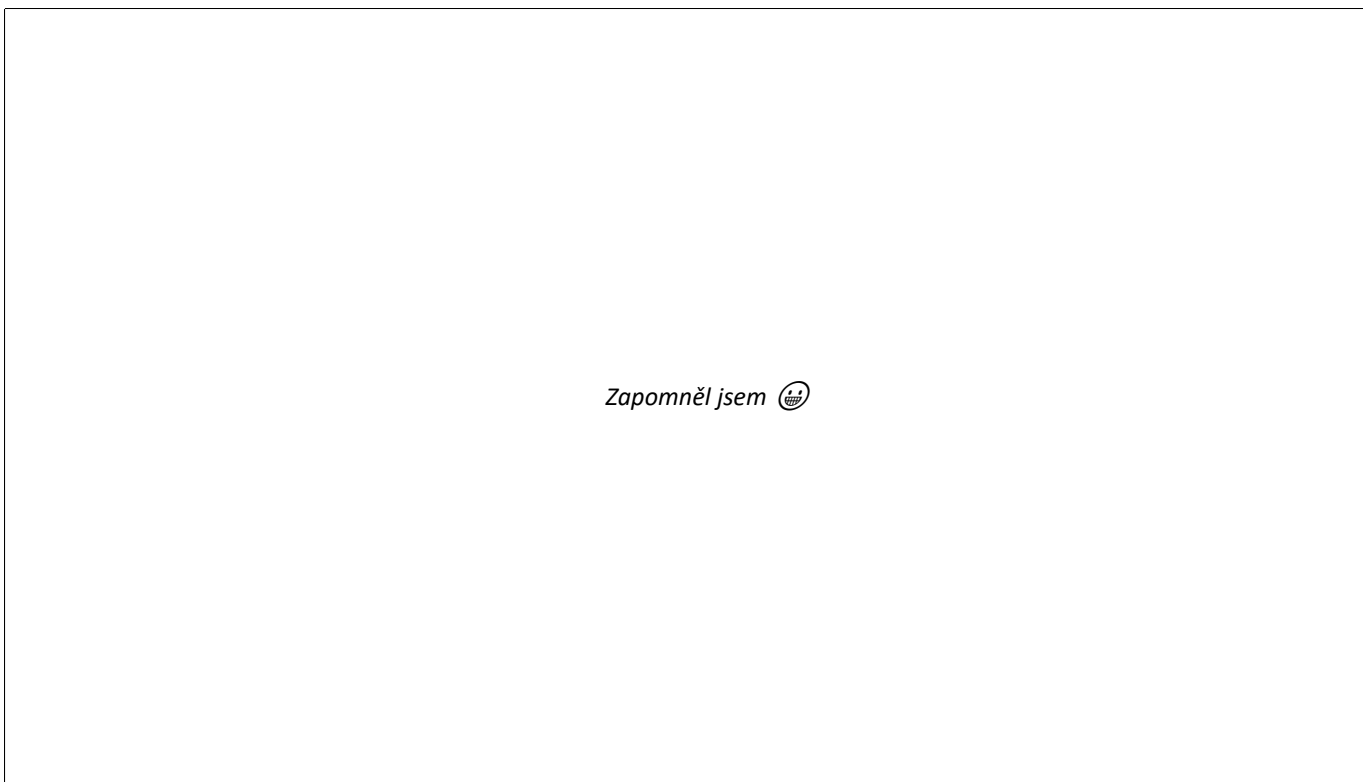


vedoucí akce:	Lukáš Luhový	post / trenérská třída:	trenér / I. Třídy
realizační tým:	Zuzana Panýrková	post / trenérská třída:	trenér / II. Třídy
	Adolf Blecha	post / trenérská třída:	kondiční trenér
		post / trenérská třída:	
		post / trenérská třída:	
		post / trenérská třída:	
		post / trenérská třída:	
		post / trenérská třída:	
		post / trenérská třída:	
sportoviště:	bazén - SC Nymburk	známka:	(1-5)
	tělocvičny, posilovna, venkovní hřiště - 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):

Celá akce proběhla bez problémů. Všechny cíle a úkoly byly splněny.

foto účastníků akce:



rozdělení skupin podle trenérů:

trenér	Lukáš Luhový	1	trenérka	Zuzana Panýrková	2	kondiční tr	Adolf Blecha
--------	--------------	---	----------	------------------	---	-------------	--------------

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
Bouzek	Pavel	SIPI	2006	1	Odehnalová	Helena	SIPI	2007	2				
Brůna	Jan	SIPI	2006	1	Šimsová	Johanka	SIPI	2007	2				
Korčák	Šimon	SIPI	2006	1	Ottová	Sára	SIPI	2008	2				
Honomichl	Jan	SIPI	2006	1	Bezpalcová	Iveta	SIPI	2009	2				
Pilát	Jan	SIPI	2007	1	Humllová	Anna	SIPI	2009	2				
Bayernheimer	Hubert	SIPI	2008	1	Kabátová	Viktorie	SIPI	2009	2				
Peroutka	Patrik	SIPI	2009	1	Kopejtková	Barbora	SIPI	2009	2				
Zeman	Vojtěch	SIPI	2009	1	Sommerová	Stella	SIPI	2009	2				
Beran	Alexander	PAZ	2010	1	Huclová	Eva	SIPI	2010	2				
					Pospíšilová	Natálie	SIPI	2010	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
					Česalová	Laura	PKML	2008	2				

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

Jan Honomichl (SIPI) 29. 8. - zranění kolene
Alexander Beran (PAZ) 30. 8. - klubové soustředění

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

1. skupina:	počet tréninků voda:	<input type="text" value="8"/>	objem hodin celkem voda:	<input type="text" value="13,5"/>	uplavané km:	<input type="text" value="41,1"/>
	počet tréninků SP:	<input type="text" value="7"/>	objem minut celkem hry, výlety:	<input type="text" value="120"/>	minuty core:	<input type="text" value="30"/>
			objem minut celkem posilovna a výbušnost:	<input type="text" value="120"/>	minuty celkem stretching:	<input type="text" value="60"/>
	objem minut celkem aerobní činnost (běh, kolo, bruslení, lyžování apod.):	<input type="text" value="120"/>			minuty celkem regenerace:	<input type="text" value="180"/>
2. skupina:	počet tréninků voda:	<input type="text" value="8"/>	objem hodin celkem voda:	<input type="text" value="13,5"/>	uplavané km:	<input type="text" value="41,1"/>
	počet tréninků SP:	<input type="text" value="7"/>	objem minut celkem hry, výlety:	<input type="text" value="120"/>	minuty core:	<input type="text" value="30"/>
			objem minut celkem posilovna a výbušnost:	<input type="text" value="120"/>	minuty celkem stretching:	<input type="text" value="60"/>
	objem minut celkem aerobní činnost (běh, kolo, bruslení, lyžování apod.):	<input type="text" value="120"/>			minuty celkem regenerace:	<input type="text" value="180"/>
3. skupina:	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"/>
4. skupina:	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"/>

Úvodní soustředění SCM2 Plzeňského a Karlovarského kraje se uskutečnilo v termínu 25. – 29. 8. 2022 ve Sportovním centru Nymburk. Tréninková družstva byla rozdělena do dvou skupin na děvčata a chlapce. Obě skupiny se střídali v pravidelném režimu.

Cílem tohoto úvodního soustředění byl rozvoj obecné plavecké vytrvalosti s důrazem na techniku jednotlivých plaveckých způsobů rozvoj všeobecné tělesné kondice. Jednotlivé tréninky zapsány do ETD Yarmill.

Jediné negativum tohoto soustředění je strava ve Sportovním centru. Vzhledem k výraznému navýšení ceny, bohužel nedošlo ke zkvalitnění.

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

Všem účastníkům přeji hodně štěstí do nové plavecké sezóny.

Další soustředění SCM2 Plzeňského a Karlovarského kraje se uskuteční v termínu 22. - 28. 10. 2023.

hodnocení vypracoval:

Lukáš Luhový

dne:

31. 8. 2023

externí odkaz na hodnocení akce:

<http://czechswimming.cz/index.php/scm/hodnoceni-akci>

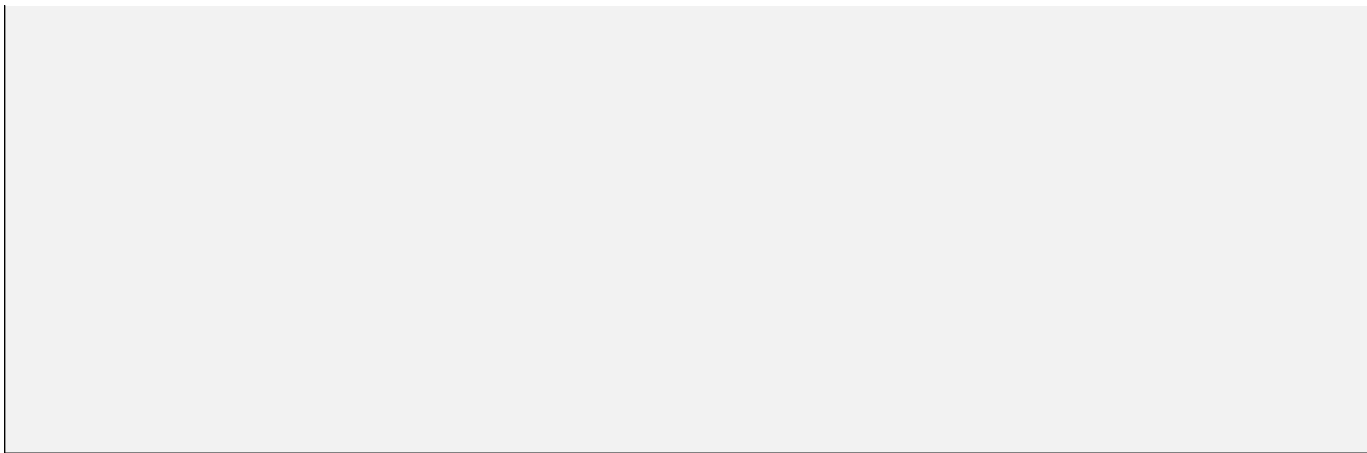
externí odkaz na sociální sítě:

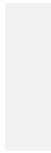
externí odkaz na výsledky testů:

<http://czechswimming.cz/index.php/scm/hodnoceni-akci>

přílohy: (další fotky, zajímavosti, doporučení, zjištění, doplnění tréninkových ukazatelů apod.)







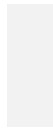
1
2

sk.



sk.





l.

û a

nu

