

HODNOCENÍ AKCE

sekce:	plavání	výběh:	SCM II	kategorie:	junioři
název:	Soustředění výberu SCM II.				
místo:	SZCZYRK (PL)			datum:	4. - 13. 12. 2020



vedoucí akce:	Libor Kohut	post / trenérská třída:	trenér/ 1. třída
realizační tým:	Patrik Davídek	post / trenérská třída:	trenér/ 1. třída
	Roman Eckert	post / trenérská třída:	trenér/ 2. třída
		post / trenérská třída:	
		post / trenérská třída:	
		post / trenérská třída:	
		post / trenérská třída:	
		post / trenérská třída:	
sportoviště:	Bazén COS Szczyrk	známka: (1-5)	1
	Posilovna COS Szczyrk	známka: (1-5)	1
	Tělocvična COS Szczyrk	známka: (1-5)	1
	Venkovní prostory, atletický ovál, příroda Szczyrk	známka: (1-5)	1
ubytování:	Internat COS Szczyrk	známka: (1-5)	1
strava:	COS Szczyrk	známka: (1-5)	1
doprava:	Doprava Bus Milan Semera	známka: (1-5)	1

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

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

Dřívější odjezd: Tužilová, Matošková, Kern, Zavadová - 12. 12. 2020

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

1. skupina:	počet tréninků voda:	15	objem hodin celkem voda:	22,5	uplavané km:	54,3
	počet tréninků SP:	7	objem minut celkem hry, výlety:	500	minuty core:	40
			objem minut celkem posilovna a výbušnost:	210	minuty celkem stretching:	40
			objem minut celkem aerobní činnost (běh, kolo, bruslení, lyžování apod.):	210	minuty celkem regenerace:	120
2. skupina:	počet tréninků voda:	18	objem hodin celkem voda:	27,0	uplavané km:	73,0
	počet tréninků SP:	7	objem minut celkem hry, výlety:	500	minuty core:	40
			objem minut celkem posilovna a výbušnost:	210	minuty celkem stretching:	40
			objem minut celkem aerobní činnost (běh, kolo, bruslení, lyžování apod.):	210	minuty celkem regenerace:	0
3. skupina:	počet tréninků voda:	18	objem hodin celkem voda:	27,0	uplavané km:	90,8
	počet tréninků SP:	7	objem minut celkem hry, výlety:	500	minuty core:	40
			objem minut celkem posilovna a výbušnost:	210	minuty celkem stretching:	40
			objem minut celkem aerobní činnost (běh, kolo, bruslení, lyžování apod.):	210	minuty celkem regenerace:	0
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:	

Po 3 týdnech v polském Zakopané a 2 týdnech v Budapešti se junioři setkali ještě jednou, tentokrát v polském Szczyrku.

Jednalo se o stejné středisko jako v Zakopane (COS - Centralny osrodek sportu), které bylo pro sportovce otevřené, přestože byly všechny ostatní sportoviště v Polsku, z důvodu pandemie zavřeny.

Toto soustředění bylo tentokrát pojato jako výběr SCM II. a přestože junioři z předešlých akcí měli velkou školní absenci, zúčastnili se i tentokrát v hojném počtu, ačkoliv již měli možnost trénovat v domácích bazénech, byť jen na krátkou chvíli.

Ve Szczyrku, oproti Zakopane, nás mile překvapila příjemná, téměř domácí atmosféra a především cena, která byla poloviční!!!

Junioři byli rozděleni do 3 družstev, podle tréninkové specializace a zátěže, kterou někteří před VT absolvovali. Respektive na ty co měli možnost po návratu z Budapešti trénovat ve vodě a na ty, kteří se do bazénu nedostali (viz. příloha).

Denně jsme tady absolvovali 2 TJ ve vodě a 1 na suchu a přestože délka jednotky ve vodě byla pouze 90 min., bylo to plně dostačující, protože mnozí se po tomto soustředění chystali na MZ do Gyoru (podrobněji viz. příloha).

Myslím si, že RD juniorů našla k pořádání VT velmi zajímavou lokalitu a to i na klubové úrovni.

hodnocení vypracoval:

Libor Kohut

dne:

16. 12. 2020

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.)



