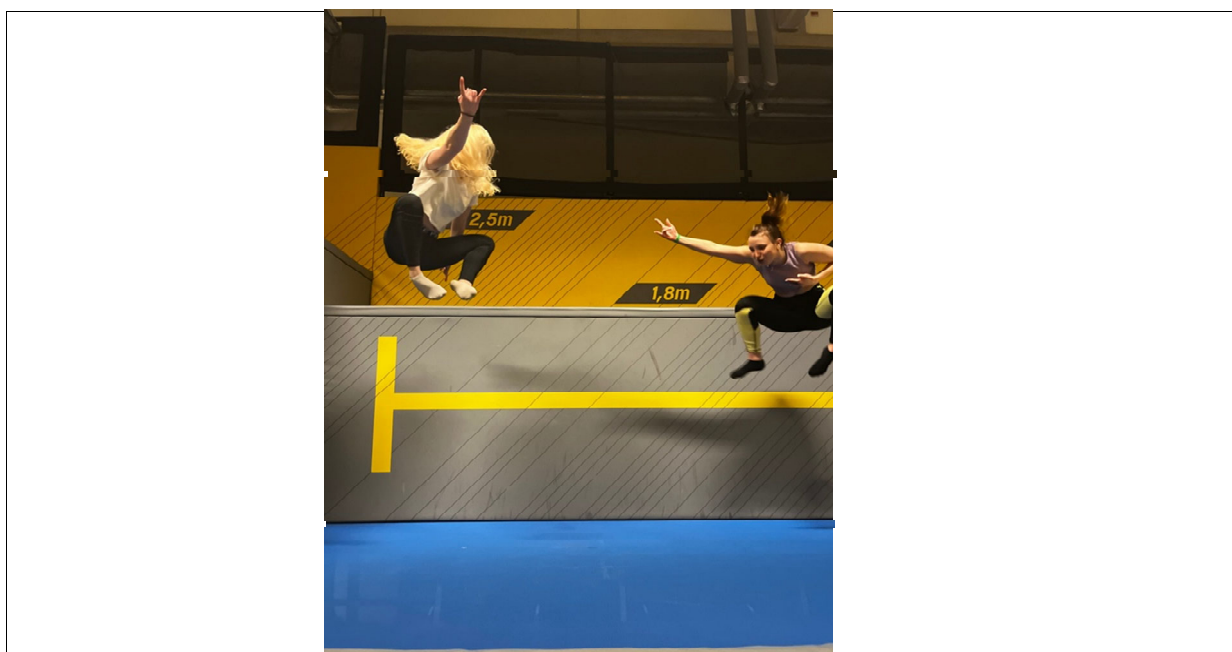


## HODNOCENÍ AKCE

sekce:	plavání	výběr:	SCM II	category:	žactvo a junioři
název:	VT SCM 2 Vysočina				
místo:	<a href="https://bazen.liberec.cz/">https://bazen.liberec.cz/</a>	datum:	4.-9.4. 2022		



vedoucí akce:	Libor Vejnar	post / trenérská třída:	II.
realizační tým:		post / trenérská třída:	
		post / trenérská třída:	
		post / trenérská třída:	
		post / trenérská třída:	
		post / trenérská třída:	
		post / trenérská třída:	
		post / trenérská třída:	
		post / trenérská třída:	
sportoviště:	<a href="https://bazen.liberec.cz/">https://bazen.liberec.cz/</a>	známka: (1-5)	1
	bazén 50m (doplňkově 25m)	známka: (1-5)	1
	vybavený sál - součást bazénu Liberec	známka: (1-5)	1
		známka: (1-5)	
ubytování:	<a href="https://hotel-liberec.eu/kontakt/">https://hotel-liberec.eu/kontakt/</a>	známka: (1-5)	1
strava:	<a href="https://hotel-liberec.eu/kontakt/">https://hotel-liberec.eu/kontakt/</a>	známka: (1-5)	2
doprava:	dodávka 8+1 a auto	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.)**

ze zdravotních důvodů neúčast E. Jirkové, ze studijních důvodů neúčast L. Trněná, S. Horáková a K. Kinclová.  
v průběhu VT zdravotní indispozice S. Krontorádová - absence 2 tréninkové jednotky ve vodě dne 8.4. a dále pak D. Heřmánková odjezd dne 8.4. odpoledne (důvodem odjezdu účast na sobotních závodech v Brně) - absence na sobotním tréninku/ráno

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

<b>1. skupina:</b>	počet tréninků voda:	<input type="text" value="10"/>	objem hodin celkem voda:	<input type="text" value="18,5"/>	uplavané km:	<input type="text" value="47,5"/>
	počet tréninků SP:	<input type="text" value="4"/>	objem minut celkem hry, výlety:	<input type="text" value="90"/>	minuty core:	<input type="text"/>
			objem minut celkem posilovna a výbušnost:	<input type="text" value="180"/>	minuty celkem stretching:	<input type="text" value="60"/>
			objem minut celkem aerobní činnost (běh, kolo, bruslení, lyžování apod.):	<input type="text"/>	minuty celkem regenerace:	<input type="text" value="90"/>
<b>2. skupina:</b>	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"/>
<b>3. skupina:</b>	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"/>
<b>4. skupina:</b>	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"/>

Po nájezdu do Hotelu Liberec, úvodní informací stran průběhu VT a společném obědu zahájení soustředění první tréninkovou jednotkou na 50m bazénu, v čase 14-16:00 hod.

Z důvodu blížícího se MČR se celá skupina snažila maximálně využít možnost přípravy na 50m bazénu s doplňujícími tréninky/rychlostními + jeden ve čtvrtek "volnější" na 25 m bazénu.

Celé VT zařazeno do závodního období s prioritou na kvalitu nikoliv na celkovou kilometráž ve vodě.

Tradiční aerobní výkon byl častěji doplňován o anaerobní práci, s důrazem na obrátky, finiš a práci nohou.

V rámci VT zařazeny 3 testy

- 10x100 HL/ZP
- 6x100 HL/ZP nohy
- 100HL/ZP na čas se závodním rozplaváním

Suchá příprava proběhla s využitím perfektního zázemí tamní haly/kardio sálu, se zaměřením na stabilizační cviky/střed těla a obratnost.

Doplňkově návštěva HOP arény <https://hoparena.cz/liberec>, která byla byt unavené ale nadšené skupině do slova a do písmene "malá" :-). ....vřele doporučuji

Celé VT proběhlo s maximálním zaměřením a koncentrací na výkon - tímto děkuji všem svěřencům a věřím, že jejich úsilí zúročí na MČR.

Stejně tak patří můj osobní dík Ing. P. Kořínkovi za jeho laskavý přístup a stejně tak děkuji i všem zaměstnancům Bazénu Liberec a Hotelu Liberec za milé přijetí celé skupiny v Liberci - tímto Liberec vřele doporučuji všem ostatním a ne nadarmo byl vyhlášen "Městem sportu".

...v květnu se těšíme opět v Liberci na viděnou

C

hodnocení vypracoval:

L. Vejnar

dne:

12.4.2022

externí odkaz na hodnocení akce:

externí odkaz na sociální sítě:

externí odkaz na výsledky testů:

[přiložený extra k hodnocení](#)

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

