

HODNOCENÍ AKCE

sekce:	Plavání	výběr:	SCM2	kategorie:	žactvo a junioři
název:	VT SCM2 - Západní Čechy				
místo:	SC Nymburk	datum:	5. - 11. 2. 2023		



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

posun po řádcích: alt+enter

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.
Filip	Tomáš	SIPI	2005	1
Tauchman	Lukáš	SIPI	2005	1
Holub	Vít	BaSo	2005	1
Brůna	Jan	SIPI	2006	1
Bouzek	Pavel	SIPI	2006	1
Korčák	Šimon	SIPI	2006	1
Honomichl	Jan	SIPI	2006	1
Janeček	Marek	SIPI	2007	1
Suchý	Dominik	SIPI	2007	1
Pilát	Jan	SIPI	2007	1
Bouzková	Vanesa	SIPI	2006	1
Vokatá	Eliška	SIPI	2006	1

příjmení	jméno	klub	ročník	sk.
Šrailová	Anna	SIPI	2006	1
Horvát	Jakub	SIPI	2006	1
Růžička	Jakub	SIPI	2006	2
Anderle	Jakub	SIPI	2008	2
Šimsová	Johanka	SIPI	2007	2
Klapáčová	Sára	SIPI	2007	2
Česalová	Laura	SIPI	2008	2
Ottová	Sára	SIPI	2008	2
Röslerová	Natálie	SnKV	2008	2
Bezpalcová	Iveta	TjKt	2009	2
Kopejtková	Barbora	SIPI	2009	2
Humlová	Anna	SIPI	2009	2

příjmení	jméno	klub	ročník
Kabátová	Viktorie	SIPI	2009
Sommerová	Stella	SIPI	2009

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

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

9. 2. 2023 Anna Humlová dopoledne - nemoc

10. 2. 2023 Jakub Anderle po odpoledním tréninku - rodinné důvody

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

1. skupina:	počet tréninků voda:	12	objem hodin celkem voda:	25,0	uplavané km:	80.2
	počet tréninků SP:	6	objem minut celkem hry, výlety:	60	minuty core:	80
			objem minut celkem posilovna a výbušnost:	120	minuty celkem stretching:	90
			objem minut celkem aerobní činnost (běh, kolo, bruslení, lyžování apod.):	60	minuty celkem regenerace:	45
2. skupina:	počet tréninků voda:	12	objem hodin celkem voda:	24,5	uplavané km:	77.7
	počet tréninků SP:	6	objem minut celkem hry, výlety:	90	minuty core:	60
			objem minut celkem posilovna a výbušnost:	90	minuty celkem stretching:	60
			objem minut celkem aerobní činnost (běh, kolo, bruslení, lyžování apod.):	90	minuty celkem regenerace:	45
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:	

Soustředění SCM2 Plzeňského a Karlovarského kraje se uskutečnilo v termínu 5. - 11. 2. 2023 již tradičně ve Sportovním centru Nymburk. Tréninková družstva byla rozdělena do dvou skupin podle věku a výkonnosti jednotlivých účastníků, která se pravidelně střídala..

Cílem tohoto soustředění byl rozvoj převážně aerobní kapacity, prokládané anaerobními úseky. Dále byl kladen důraz na správné provedení obrátek, techniku jednotlivých plaveckých způsobů a vlnění. Náplň suché přípravy obsahovala posilovací cvičení s vahou (kruhové tréninky), silovou přípravu v posilovně (silový kruhový trénink), atletická cvičení na rozvoj dynamiky a kompenzační cvičení.

K regeneraci jsme využívali relaxační bazén a saunu.

Ubytování a strava byla dostačující bez jakýchkoliv problémů.

Na závěr bych chtěl poděkovat trenérce Zuzaně Panýrkové a kondičnímu trenérovi Adolfu Blechovi za pomoc při zajištění hladké průběhu tohoto soustředění. Zároveň bych chtěl poděkovat Všem zaměstnancům SC Nymburk za velmi vstřícný přístup.

Všem účastníkům přeji hodně štěstí do letní plavecké sezóny.

hodnocení vypracoval:

Lukáš Luhový

dne:

15. 2. 2023

externí odkaz na hodnocení akce:

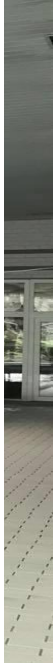
externí odkaz na sociální sítě:

externí odkaz na výsledky testů:

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







2

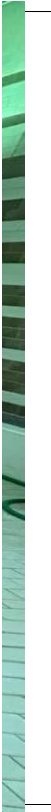
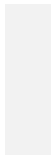
2



1

2

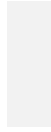




1
2

sk.
2
2

sk.



ě

é

tní

ční

ho

