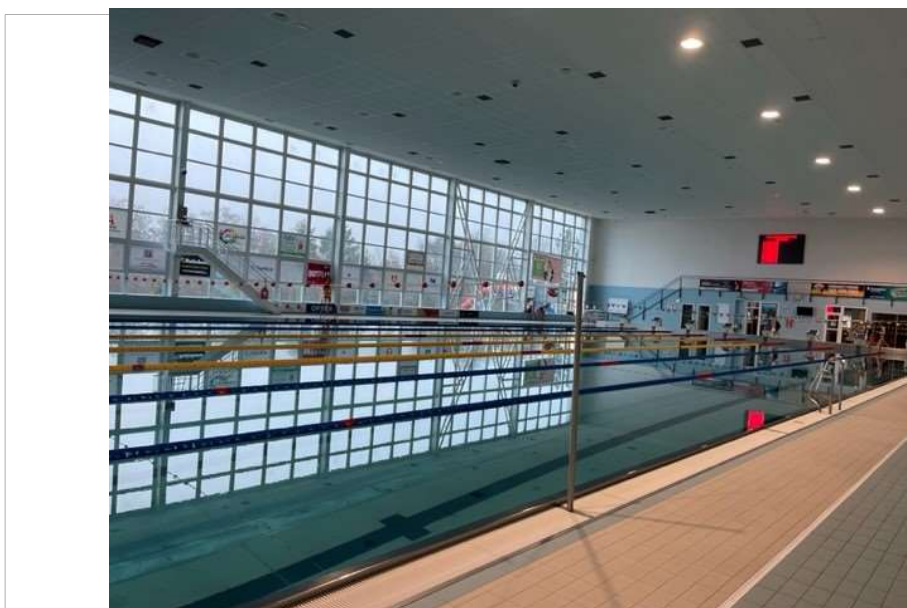


HODNOCENÍ AKCE

sekce:	plavání	výběh:	SCM II	kategorie:	žactvo a junioři
název:	VT SCM II - Střední Čechy				
místo:	Pardubice	datum:	4.-9.4.2023		



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 - Aquacentrum Pardubice	známka: (1-5)	1
	tělocvična - Aquacentrum Pardubice	známka: (1-5)	1
		známka: (1-5)	1
		známka: (1-5)	
ubytování:	Hotel Zlatá Štika, Pardubice	známka: (1-5)	1
strava:	Restaurace hotelu Zlatá Štika, Pardubice	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 v hotelu Zlatá Štika, Pardubice bylo na velmi vysoké úrovni.

foto



rozdělení skupin podle trenérů:

Lhotka	Miloslav	1	Kazíková	Sandra	2	Kavřík	Adam
						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.
Píhal	Dominik	LoBe	2005	2	Myšková	Eliška	SOPKo	2008	2					
Böhmová	Tereza	PLAF	2006	2	Synek	Matouš	LoBe	2008	1					
Čech	Martin	SKPNy	2007	2	Landová	Adriana	SKPNy	2009	2					
Klíma	Aurelius Th	LoBe	2007	2	Tůmová	Olívie Katei	AŠMB	2009	1					
Pavlíček	Filip	SOPKo	2007	1	Šindelářová	Barbora	PKPří	2009	1					
Švásta	Michael	AŠMB	2007	2	Hrašková	Markéta	PKPří	2009	1					
Tomková	Kateřina	PLAF	2007	1										
Verner	David	AŠMB	2007	1										
Fišerová	Viktorie	AŠMB	2008	1										
Halász	Michal	NePK	2008	2										
Kolář	Vojtěch	POKr	2008	2										
Mach	Daniel	SOPKo	2008	1										

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	sk.
Břinčil	Mirek	SOPKo	2006	1	Bendová	Kateřina	SOPKo	2007	1					

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

Celý pobyt se obešel bez vážnějších zdravotních problémů.

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

1. skupina:	počet tréninků voda:	10	objem hodin celkem voda:	20,0	uplavané km:	55,0
	počet tréninků SP:	3	objem minut celkem hry, výlety:		minuty core:	15
			objem minut celkem posilovna a výbušnost:	60	minuty celkem stretching:	15
			objem minut celkem aerobní činnost (běh, kolo, bruslení, lyžování apod.):		minuty celkem regenerace:	60
2. skupina:	počet tréninků voda:	10	objem hodin celkem voda:	20,0	uplavané km:	55,0
	počet tréninků SP:	3	objem minut celkem hry, výlety:		minuty core:	15
			objem minut celkem posilovna a výbušnost:	60	minuty celkem stretching:	15
			objem minut celkem aerobní činnost (běh, kolo, bruslení, lyžování apod.):		minuty celkem regenerace:	60
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:	

VT se zúčastnilo 18 plavců, 18 plavců se omluvilo převážně ze studijních důvodů (i když byly velikonoční prázdniny) a 3 plavci se omluvili den před konáním VT bez možnosti storna na hotelu, proto uvolněná místa byla doplněna sparingpartnery. Tréninky ve vodě probíhaly ve dvou tréninkových skupinách v době od 8:00 do 10:00 hod a odpoledne od 15:00 do 17:00. Skupiny byly rozděleny na středotračaře a sprintery a do tréninkového konceptu byly ve větší míře přidány série zaměřené na sprinty a závodní tempo. Do programu soustředění nebyl zařazen žádný test. Suchá příprava byla soustředěna spíše na regeneraci plavců. 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. Zvláštní poděkování Simoně Kavříkové za regenerační masáže.

hodnocení vypracoval:

Doc. Ing. Miloslav Lhotka, Ph.D.

dne:

9.4.2023

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.)