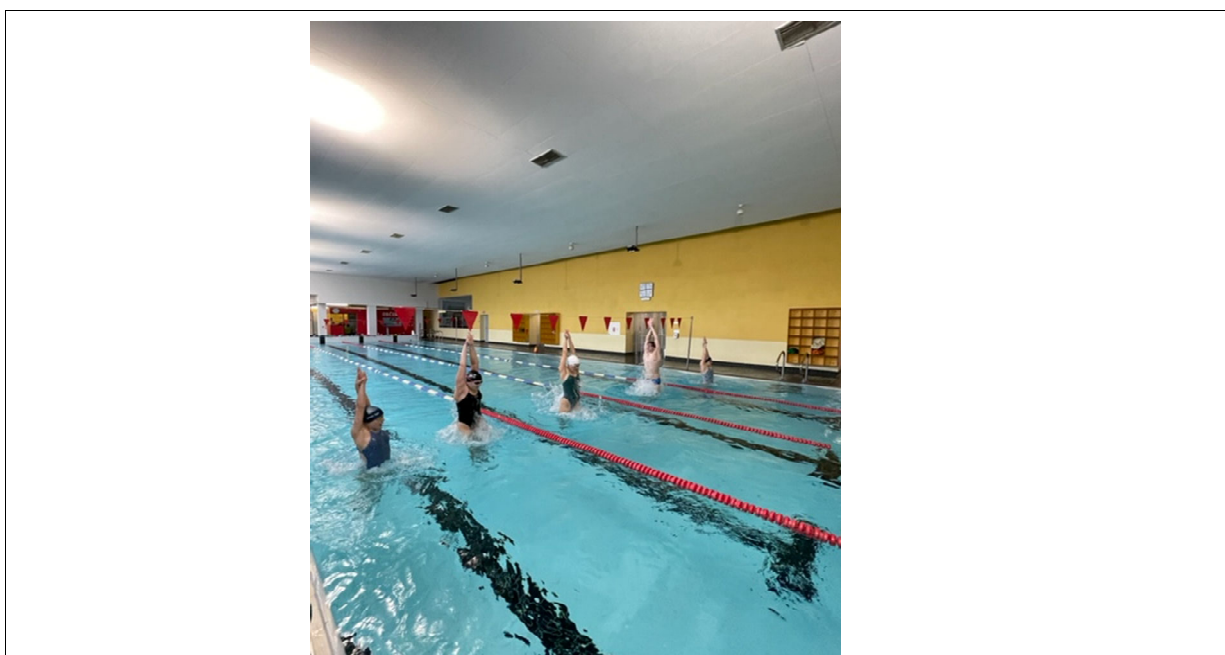


HODNOCENÍ AKCE

sekce:	plavání	výběr:	SCM II	kategorie:	žactvo a junioři
název:	VT SCM 2 Vysočina				
místo:	https://www.wellnesskurim.cz/	datum:	24.-30.10. 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:	

sportoviště:	https://www.wellnesskurim.cz	známka: (1-5)	1
	bazén 25m	známka: (1-5)	1
	https://www.zimnistadionkurim.cz/	známka: (1-5)	1
	ledová plocha	známka: (1-5)	1
ubytování:	https://www.zimnistadionkurim.cz/sluzby/ubytovani/	známka: (1-5)	1
strava:	https://www.wellnesskurim.cz/restaurace/	známka: (1-5)	1
doprava:	auto/rodiče	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 členů Marie Magdalena Davidová, omluven trenérem Havetta Luboš., v průběhu VT nachlazení Lara Doležalová.

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

1. skupina:	počet tréninků voda:	<input type="text" value="12"/>	objem hodin celkem voda:	<input type="text" value="18,5"/>	uplavané km:	<input type="text" value="54,9"/>
	počet tréninků SP:	<input type="text" value="5"/>	objem minut celkem hry, výlety:	<input type="text" value="60"/>	minuty core:	<input type="text"/>
			objem minut celkem posilovna a výbušnost:	<input type="text" value="120"/>	minuty celkem stretching:	<input type="text" value="90"/>
			objem minut celkem aerobní činnost (běh, kolo, bruslení, lyžování apod.):	<input type="text" value="90"/>	minuty celkem regenerace:	<input type="text" value="90"/>
2. 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"/>
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"/>

Po nájedzu do Wellness Kuřim, podání úvodních informací stran průběhu VT, zahájeno soustředění první tréninkovou jednotkou na 25 m bazénu (4 dráhy), v čase 15-17:00 hod.

Z důvodu blížícího se MČR bylo celé setkání výběru zaměřeno na intenzivní trénink.

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.

Vzhledem k velikosti skupiny byla využívána po většinu tréninkových jednotek sluchátka - vřele doporučuji a příjemnou zpětnou vazbou bylo to, že si svěřenci sluchátka dobýjeli sami a měli vlastní zájem o jejich maximální využití.

V rámci VT zařazeny 4 testy (přikládám v xls.)

- 10x100 HL/ZP
- 6x100 HL/ZP nohy
- 100HL/ZP na čas se závodním rozplaváním + 2x50 ploutveK/M
- 5x200PZ/K mladší kategorie (3x200 prsařka)

Suchá příprava byla zpestřena spárováním v rukavicích a možností využití ledové plochy na bruslení - brusle zapůjčeny v místě.

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

Stejně tak patří můj osobní dík R. Švaňhalovi za jeho laskavý přístup při organizaci celého soustředění.

Dle slov Radka jsme měli skutečně všechno na "pětníku" a vše bylo umocněno vlídným přístupem zaměstnanců Wellness Kuřim, Restaurace Wellness Kuřim a p. Dvořákem ze Zimního stadionu Kuřim.

...je to místo, kam se rádi vrátíme :-)

C

hodnocení vypracoval:

L. Vejnar

dne:

8.11.2022

externí odkaz na hodnocení akce:

externí odkaz na sociální sítě:

externí odkaz na výsledky testů:

[přiloženy extra k hodnocení](#)

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

