

HODNOCENÍ AKCE

sekce:	plavání	výběr:	SCM II	kategorie:	žactvo a junioři
název:	VT SCM 2 - JIHOČESKÝ KRAJ				
místo:	Volary			datum:	2.11.-8.11.2023



vedoucí akce:	Jan Šimek	post / trenérská třída:	trenér / 2. třída
realizační tým:	Radek Jung	post / trenérská třída:	trenér / 3. třída
	Gustav Červený	post / trenérská třída:	kondiční trenér, fyzioterapeut
		post / trenérská třída:	
		post / trenérská třída:	
		post / trenérská třída:	
		post / trenérská třída:	
		post / trenérská třída:	
sportoviště:	Plavecký bazén Volary	známka:	(1-5)
		známka:	(1-5)
		známka:	(1-5)
		známka:	(1-5)
ubytování:	Resort Kadleců	známka:	(1-5)
strava:	Resort Kadleců	známka:	(1-5)
doprava:	vlastní	známka:	(1-5)

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

Pro suchou přípravu bylo využíváno workoutové hřiště před bazénem a pro funkční trénink prostor na bazénu. Díky vstřícnosti personálu byly možné tréninky i mimo běžnou otevírací dobu, díky čemuž se dalo trénovat na všech 4 drahách a plavci tak měli v prostoru. Pro regeneraci bylo možno využívat také vířivku. Bazén se nacházel ve vzdálenosti 650m od ubytování. Kondiční trenér fyzioterapeut byl hrazen z jiných zdrojů.

foto účastníků akce:



rozdělení skupin podle trenérů:

trenér	Jan Šimek	1
		2

trenér	Radek Jung	3
--------	------------	---

kondiční tr	Gustav ČERVENÝ
-------------	----------------

zúčastnění sportovci (výběry do 18let seřazeni od nejstaršího ročníku; výběry nad 18 let seřazeni podle abecedy):

příjmení	jméno	klub	ročník	sk.
NOVÁK	VÁCLAV	PLČB	2007	1
JEHLÍK	JAN	PKPÍ	2009	2
VOJTĚŠEK	MATOUŠ	PKPÍ	2009	2
ČEŇKOVÁ	LINDA	PKJH	2006	2
PREISLEROVÁ	ADÉLA	PKJH	2008	1
JIRMUSOVÁ	ANNA	TJTÁ	2010	2

příjmení	jméno	klub	ročník	sk.
BAYERNHEIMER	HUBERT	FEZKO	2008	3
BAŠTA	RICHARD	PKPÍ	2010	3
GUBIŠOVÁ	AMÁLIE	PKPÍ	2010	3

příjmení	jméno	klub	ročník
----------	-------	------	--------

zúčastnění sparingpartneři (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.)

posun po řádcích: alt+enter

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

1. skupina:	počet tréninků voda:	12	objem hodin celkem voda:	21,0	uplavané km:	60,9
	počet tréninků SP:	7	objem minut celkem hry, výlety:		minuty core:	
			objem minut celkem posilovna a výbušnost:	360	minuty celkem stretching:	120
			objem minut celkem aerobní činnost (běh, kolo, bruslení, lyžování apod.):	40	minuty celkem regenerace:	90
2. skupina:	počet tréninků voda:	12	objem hodin celkem voda:	21,0	uplavané km:	57,7
	počet tréninků SP:	7	objem minut celkem hry, výlety:		minuty core:	
			objem minut celkem posilovna a výbušnost:	360	minuty celkem stretching:	60
			objem minut celkem aerobní činnost (běh, kolo, bruslení, lyžování apod.):	40	minuty celkem regenerace:	90
3. skupina:	počet tréninků voda:	12	objem hodin celkem voda:	21,0	uplavané km:	
	počet tréninků SP:	7	objem minut celkem hry, výlety:		minuty core:	
			objem minut celkem posilovna a výbušnost:	360	minuty celkem stretching:	60
			objem minut celkem aerobní činnost (běh, kolo, bruslení, lyžování apod.):	40	minuty celkem regenerace:	90
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 SCM 2 Jihočeského kraje probíhalo od 2.-8.11.2023 ve Volarech. Byly vytvořeny dvě tréninkové skupiny podle věku, výkonosti a specializace plavců. Skupiny se pravidelně střídaly v časech tréninků ve vodě i na suchu. Díky dobrým tréninkovým podmínkám a nasazení účastníků byla splněna očekávání trenérů. Suchou přípravu občas komplikovalo deštivé počasí, takže její náplň musela být upravována dle aktuálních podmínek.

Toto soustředění bylo zaměřeno na rozvoj aerobní kapacity, techniku všech plaveckých způsobů, Plavecké tréninky probíhal dvakrát denně. Suchá příprava obsahovala posilování horních a dolních končetin a trupu. Cílem bylo zvýšení svalové vytrvalosti partií celého těla. Součástí funkčního tréninku byl rozvoj izolovaných pohybů trupu. Do programu byla suchá příprava zařazena jednou denně vždy mezi plavecké tréninky. Na regeneraci plavci využívali vířivku a služby fyzioterapeuta (masáže, protahování, tejpování), čehož využívali zejména se zvyšující se únavou.

Ubytování i strava v Resortu Kadleců byla všemi účastníky hodnocena velmi pozitivně. Stejně jako prostředí plaveckého bazénu Volary.

Soustředění bylo vydařené a obešlo se bez jakýchkoliv problémů. Plavci s trenéry vytvořili fungující tým a cíl soustředění byl splněn. Závěrem bych chtěl poděkovat rodině Kadleců za vstřícný přístup a vynikající ubytování a stravu a také trenérům Radkovi Jungovi Gustavovi Červenému za skvělou spolupráci.

hodnocení vypracoval:

Jan Šimek

dne:

externí odkaz na hodnocení akce:

externí odkaz na sociální síť:

externí odkaz na výsledky testů:

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





1



1

1



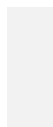
rice
- /



- 1
- 2
- 3

sk.

sk.



y

ě.
vi a

