

HODNOCENÍ AKCE

sekc:	dálkové plavání	výběr:	SCM I	kategorie:	žactvo a junioři
název:	VT SCM I Dálkové Plavání				
místo:	Pardubice			datum:	12.3.-18.3.2022



vedoucí akce:	Adam Kavřík	post / trenérská třída:	Koordinátor SCM DP	
realizační tým:	Martin Procházka	post / trenérská třída:	trenér/ II.	
	Jakub Říha	post / trenérská třída:	trenér/ II.	
	Kristýna Štemberová	post / trenérská třída:	Masérka/Fyzio	
		post / trenérská třída:		
		post / trenérská třída:		
		post / trenérská třída:		
		post / trenérská třída:		
sportoviště:	bazén - Aquacentrum Pardubice	známka: (1-5)	1	
	suchá - tělocvična v plaveckém areálu	známka: (1-5)	1	
		známka: (1-5)		
		známka: (1-5)		
ubytování:	Hotel Zlatá Štika	známka: (1-5)	1	
strava:	Hotel Zlatá Štika	známka: (1-5)	1	
doprava:	vlastní	známka: (1-5)	1	

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

Skvělé zázemí, všechna sportoviště v jednom areálu. Hotel velká spokojenost.

Kavřík Adam Procházka Martin Říha Jakub

příjmení	jméno	klub	ročník	sk.	příjmení	jméno	klub	ročník	sk.	příjmení	jméno	klub	ročník	sk.
Neliba	Tadeáš	Boh	2003	1	Švárová	Nela	USK	2007	2					
Chocholatý	Tomáš	SIPI	2004	1	Rálišová	Veronika	ZéHK	2005	3					
Skalník	Marek	PKKBr	2003	1	Mašková	Justýna	PKVM	2005	3					
Matoušek	Marek	PIČB	2003	1	Šimsa	Ondřej	Boh	2006	2					
Seidlová	Miriam	SKS	2003	3	Chára	Jakub	Boh	2006	1					
Kotoučová	Barbora	Nepk	2004	3	Šimsa	Radek	Boh	2006	2					
Peklanský	Tomáš	PKHa	2004	2	Žimová	Sabina	SCHK	2006	2					
Halva	Marek	PKKBr	2004	2	Kadlecová	Rozálie	KomBr	2006	3					
Hasilová	Monika	KomBr	2004	2	Pumannová	Anna	NePK	2006	3					
Brydlová	Nikola	PKVM	2004	3	Bojceňuk	Jakub	PKHa	2007	2					
Reissmüller	Tomáš	Boh	2005	1	Trněná	Leontýna	SpTřb	2007	2					
Tikovský	Denis	USK	2005	1	Fabíková	Nela	PKHa	2007	2					

[illegible]

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

1. skupina:	počet tréninků voda:	12	objem hodin celkem voda:	23,0	uplavané km:	75,4
	počet tréninků SP:	5	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:	
2. skupina:	počet tréninků voda:	12	objem hodin celkem voda:	23,0	uplavané km:	69,3
	počet tréninků SP:	5	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:	
3. skupina:	počet tréninků voda:	12	objem hodin celkem voda:	23,0	uplavané km:	66,8
	počet tréninků SP:	5	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 se zúčastnilo 26 plavců. Skupina byla skvělá, v tréninkách makali poctivě.

Tréninky byly ve formátu 2 hodiny dopoledne a 2 hodiny odpoledne. Krom úterý odpoledne, kde bylo hodinové vyplavání. K dispozici jsme po celou dobu měli 3 dráhy, ideální rozdělení trenér na dráhu. Rozdělení plavců proběhlo podle jejich výkonnosti.

Soustředění bylo zaměřeno na nadcházející MČR DP na 5Km. Od začátku soustředění jsme postupně zvyšovali intenzitu a zmenšili objem. Vrcholem byl test „rozložený 5Km“. Před testem byl půlden volno a wellness na skupiny. Časy naleznete v příloze, kde jsem dopsal i časy z MČR k porovnání.

Suchá příprava byla zaměřena především na kompenzační cvičení a kvalitní stretching.

V závěru bych chtěl poděkovat svému týmu a plavcům za bezproblémový chod soustředění.

Kristýně Štemberové za kompenzační cvičení a její péči o plavce v roli masérky/fyzio.

Oběma trenérům za skvěle odvedenou práci.

hodnocení vypracoval:

Adam Kavřík

dne:

28.3.2022

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.)

