

## HODNOCENÍ AKCE

sekte:	dálkové plavání	výběr:	SCM I	kategorie:	žactvo a junioři
název:	VT SCM I Dálkové Plavání				
místo:	Plzeň	datum:	30.10.-5.11.2021		



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 - bazén Slovany - plavecký areál města Plzně	známka: (1-5)	1
	suchá - prostory ubytovny plaveckého areálu	známka: (1-5)	1
	venkovní prostor	známka: (1-5)	1
		známka: (1-5)	
ubytování:	Ubytovna bazénu Slovany	známka: (1-5)	1
strava:	Marcela Šnajdrová - Bistro HABR	známka: (1-5)	1
doprava:	vlastní	známka: (1-5)	1

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

Celá akce VT proběhla bez nějakých větších problémů. Ubytování postačující. Kvůli naplnění bazénu, byly trochu rozházené tréninky. Nic, čemu by se nezvládlo přizpůsobit. Pár respiračních problémů ve vodě při zvýšené intenzitě. Po konzultaci s vedením bazénu byla zlepšena cirkulace vzduchu.

Jídlo zařízené od bistra HABR - paní Šnajdrové - bylo perfektní.

**foto účastníků akce:**



**rozdělení skupin podle trenérů:**

Kavřík Adam

Procházka Martin

Říha Jakub

**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.
Vašata	Michal	PKKBr	2002	1	Bartošová	Denisa	Boh	2005	1					
Pleskotová	Julie	Boh	2002	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	Miriám	SKS	2003	3	Chára	Jakub	Boh	2006	1					
Doležalová	Sára	SpTřb	2003	2	Šimsa	Radek	Boh	2006	2					
Peklanský	Tomáš	PKHa	2004	2	Zimová	Sabina	SCHK	2006	2					
Halva	Marek	PKKBr	2004	2	Kadlecová	Rozálie	KomBr	2006	3					
Hasilová	Monika	KomBr	2004	2	Pumannová	Anna	NePK	2006	3					
Brýdlová	Nikola	PKVM	2004	3	Bojceňuk	Jakub	PKHa	2007	2					
Reissmüller	Tomáš	Boh	2005	1	Trněná	Leontýna	SpTřb	2007	2					
Borovka	Denis	SABR	2005	1	Fabíková	Nela	PKHa	2007	2					

**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	sk.
Straka	Martin	Boh	2000	1										
Pospíšilová	Zuzana	PKVM	2006	3										

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

*Pár pozdních příjezdů kvůli závodům, nebo jinému soustředění.  
Dvě omluveny přišly ze zdravotních problémů. (pozitivní test covid, vyvrknutý kotník)*

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

<b>1. skupina:</b>	počet tréninků voda:	<input type="text" value="12"/>	objem hodin celkem voda:	<input type="text" value="23,0"/>	uplavané km:	<input type="text" value="70,0"/>
	počet tréninků SP:	<input type="text" value="5"/>	objem minut celkem hry, výlety:	<input type="text"/>	minuty core:	<input type="text" value="60"/>
			objem minut celkem posilovna a výbušnost:	<input type="text"/>	minuty celkem stretching:	<input type="text" value="120"/>
			objem minut celkem aerobní činnost (běh, kolo, bruslení, lyžování apod.):	<input type="text" value="45"/>	minuty celkem regenerace:	<input type="text" value="120"/>
<b>2. skupina:</b>	počet tréninků voda:	<input type="text" value="12"/>	objem hodin celkem voda:	<input type="text" value="23,0"/>	uplavané km:	<input type="text" value="70,0"/>
	počet tréninků SP:	<input type="text" value="5"/>	objem minut celkem hry, výlety:	<input type="text"/>	minuty core:	<input type="text" value="60"/>
			objem minut celkem posilovna a výbušnost:	<input type="text"/>	minuty celkem stretching:	<input type="text" value="120"/>
			objem minut celkem aerobní činnost (běh, kolo, bruslení, lyžování apod.):	<input type="text" value="45"/>	minuty celkem regenerace:	<input type="text" value="120"/>
<b>3. skupina:</b>	počet tréninků voda:	<input type="text" value="12"/>	objem hodin celkem voda:	<input type="text" value="23,0"/>	uplavané km:	<input type="text" value="67,0"/>
	počet tréninků SP:	<input type="text" value="5"/>	objem minut celkem hry, výlety:	<input type="text"/>	minuty core:	<input type="text" value="60"/>
			objem minut celkem posilovna a výbušnost:	<input type="text"/>	minuty celkem stretching:	<input type="text" value="120"/>
			objem minut celkem aerobní činnost (běh, kolo, bruslení, lyžování apod.):	<input type="text" value="45"/>	minuty celkem regenerace:	<input type="text" value="120"/>
<b>4. skupina:</b>	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"/>

Soustředění se zúčastnilo 26 plavců. Atmosféra celé skupiny byla skvělá, vše klapalo jak má. Na všech bylo vidět, že šli do tréninku s chutí.

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.

Celkově bylo soustředění zaměřeno na aerobní práci a držet tempo ve vyšší intenzitě. Ve druhé polovině soustředění, byly přidány série na rychlost, produkci a toleranci laktátu. Kilometráž byla přizpůsobena k danému období a postupně se snižovala k víkendovým závodům (5km v Krnově a jiné)

Suchá příprava byla zaměřena především na kompenzační cvičení a kvalitní stretching. V jeden den jsme využili pěkného počasí a vyrazili na výklus 4Km.

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:

15.11.2021

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.)**

TRÉNINKY 30.10. - 5.11. 2021 Plzeň SCM DP

			Sobota 30.10. odpoledne	1000R 900 K šnorchl 800 PZ (po 50) 700 K mPac 600 Pz (po 25) 500 K (50n / souhra) 400 K Hypox 3/5/7 po 50m 300 Z 200 M rozloženě 2/2/2 100 P 200 vyplavat	5,7
Neděle 31.11. dopoledne	800R 4x100 K 3x200 K 2x300 K 1x400 K mPac 2x300 K mPac 3x200 K šnorchl 4x100 K šnorchl 200 volně 4x50 PZ 3x100 PZ 2x200 PZ 1x300 PZ 2x200 PZ 3x100 PZ 4x50 PZ 300 vyplavat	1'30'' 2'45'' - 3' 4'15'' - 4'30'' 6' 4'15'' - 4'30'' 2'45'' - 3' 1'30'' 1' 1'45'' 3'-3'30'' 5' 3'-3'30'' 1'45'' 1'	Neděle 31.11. odpoledne	800R <b>20x100 K</b> 200 volně <b>20x100 K</b> 200 volně <b>5x100 K</b> 200 volně 6x100 Pz styl 200 vyplavat	1'30'' 1'30'' 1'30'' i15'' 6,7
Výklus 4km	7 Km				
Pondělí 1.11. dopoledne	800R 900 K skluz 300 Z - 200 MP - 100 Z 200 volně <b>16x50 Pz n</b> <b>10x100 HZ/K po 50</b> <b>5x200 K</b> 200 volně 4x100 Pz bez M, styl 100 vyplavat	1' - 1'15'' 1'30''-2' 2'45''-3'15'' i15	Pondělí 1.11. odpoledne	800R 600 PZ po25 <b>32x100 K - Tempo- zkracování int.</b> 200 volně  <b>8x50 ploutve MAX pod vodou Z/VZ</b> 100 volně 400 technika <b>8x50 ploutve MAX pod vodou M/VZ</b> 300 vyplavat	8x1'40'' 8x1'30'' 8x1'25'' 8x1'20'' 1' 1' 6,4
Kompenzační cvičení 40min	6				
Úterý 2.11. dopoledne	800R 3x500 <b>1) HZ/K 2) 2HZ/K 3) K po 50</b> 400 technické cvičení <b>12x50 K/Z n ploutve</b> 100 volně <b>48x50 K</b> <b>12x bez pomůcek</b> <b>12x šnorchl</b> <b>12x packy</b> <b>12x packy, ploutve</b>  300 vyplavat	i20'' 1' 50'' -1' 50'' -1' 50'' -1' 45'' 6,1	Úterý 2.11: odpoledne	Hodinové vyplavání - 3KM	3
Jóga 30min			Protažení 30min		

<p>Středa 3.11. dopoledne</p> <p>800R 400nPZ <b>7x400 K Tempo možno 4xš/3xš,pac</b> 100 volně <b>6x300 25nHZ/75libo</b> 100 volně <b>4x200Pz</b> 200 vyplavat</p> <p><b>Kompenzační cvičení</b> 40min</p>	<p>6'</p> <p>5'</p> <p>3'30"</p> <p>7,2</p>	<p>Středa 3.11. odpoledne</p> <p>800R <b>12x50 Pz n</b> 400 technické cvičení <b>12x50 K svižně</b> 200Z <b>4x(5x100 K)</b> mezi serii 100 volně, držet průměr MAX 100 volně 6x100 50cv/50souhra 200 Vyplavat</p>	<p>1'</p> <p>50" - 1'</p> <p>1'30"</p> <p>5,8</p>
<p>Čtvrtek 4.11. dopoledne</p> <p>800R 800 K šnorchl <b>24x50 (1lehká Z / 2 Ostrá K)</b> 600 100Hz/100K Technické cvičení 600 50n/150Pz bez M <b>24x50 (2ostré M-Z /1lehká K)</b> 600 K š 200 vyplavat</p> <p><b>Protažení</b> 30min</p>	<p>1'/50"</p> <p>1'</p> <p>6</p>	<p>Čtvrtek 4.11. odpoledne 2. a 3.sk</p> <p>800R <b>12x50 K svižně</b> 100 volně <b>12x50 25Hz otře/ 25Libo lehce</b> 100 volně <b>12x50 25K ostře/ 25K lehce</b> 100 volně <b>12x100 K stupňovaně po 4</b> 200 volně <b>12x100 K stupňovaně po 4</b> 500 vyplavat</p>	<p>50"</p> <p>1'</p> <p>1'</p> <p>1'30"-1'45"</p> <p>1'30"-1'45"</p> <p>6</p>
<p>Pátek 5.11. dopoledne</p> <p>800R 800 Pz tech. Cvičení <b>12x50Hz ploutve výjezd MAX</b> 100 volně <b>12x100 (25Pz ostře/75K)</b> 100 volně <b>16x50 K</b> 200 volně</p>	<p>1'</p> <p>15"</p> <p>50"</p> <p>4,6</p>	<p>Čtvrtek 4.11. odpoledne 1.sk</p> <p>800R <b>12x50 K svižně</b> 100 volně <b>12x100 K stupňovaně po 4</b> 100 volně <b>12x100 K stupňovaně po 4</b> 100 volně <b>12x100 K stupňovaně po 4</b> 300 vyplavat 1000 (50vlnění/50souhraLibo)</p>	<p>50"</p> <p>1'30"</p> <p>1'30"</p> <p>1'30"</p> <p>6,6</p>