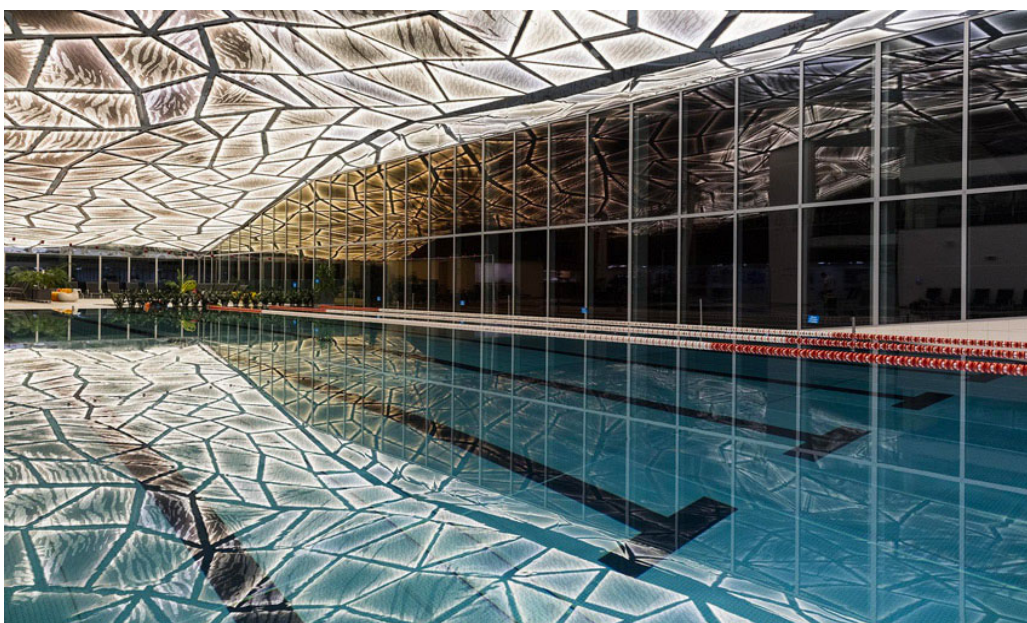


HODNOCENÍ AKCE

sekce:	PLAVÁNÍ	výběh:	SCM	kategorie:	MSK
název:	SCM Severní Morava				
místo:	Liptovská Osada (Slovensko)	datum:	10. - 20. 9. 2020		



vedoucí akce:	Jan Pala	post / trenérská třída:	trenér plavání/I.
realizační tým:	Marek Zetocha	post / trenérská třída:	trenér plavání/II.
	Adam Kolek	post / trenérská třída:	kondiční trenér
		post / trenérská třída:	
		post / trenérská třída:	
		post / trenérská třída:	
		post / trenérská třída:	
		post / trenérská třída:	
sportoviště:	krytý bazén	známka: (1-5)	1
	posilovna	známka: (1-5)	1
	fitness sál	známka: (1-5)	1
	okolní terény	známka: (1-5)	1
ubytování:	penzion	známka: (1-5)	1
strava:	koliba	známka: (1-5)	1
doprava:	společným autobusem	známka: (1-5)	1

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

(pohyb po řádcích: alt+enter)

foto účastníků akce:



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

<i>příjmení</i>	<i>jméno</i>	<i>ročník</i>	<i>příjmení</i>	<i>jméno</i>	<i>ročník</i>	<i>příjmení</i>	<i>jméno</i>	<i>ročník</i>
Podracký	Ondřej	2003	Bruger	Štěpán	2005	Hrochová	Klára	2007
Koutný	David	2003	Minář	Josef	2005	Kišová	Karolína	2007
Kukrecht	Ondřej	2003	Raszka	Vítězslav	2005	Kohanová	Anna	2007
Knesl	Matěj	2003	Pavlačka	Jan	2005			
Vavřín	Šimon	2004	Mlčáková	Johana	2006			
Gavenda	Marek	2004	Jandová	Daniela	2006			
Říhová	Barbora	2004	Czerná	Andrea	2007			
Kulišťáková	Annemarie	2004	Kochová	Viktorie	2007			
Fuková	Kateřina	2005	Hrachovinov	Veronika	2007			
Brtva	Petr	2005	Fabíková	Nela	2007			

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

<i>příjmení</i>	<i>jméno</i>	<i>ročník</i>	<i>příjmení</i>	<i>jméno</i>	<i>ročník</i>	<i>příjmení</i>	<i>jméno</i>	<i>ročník</i>
Kubeš	Richard	2002						
Janda	Michal	2004						

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

Marek Gavenda, Michal Janda - odjezd o 2 dny dříve - studijní důvody

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

Plavci trénovali 2x denně po dobu cca 2 hodin ve vodě, tento trénink byl doplněn 1 hodinou suché přípravy, kompenzačním cvičením a občasným večerním programem. Plavci trénovali ve dvou skupinách, většinou na 6 drahách, tyto skupiny byly někdy ještě rozděleny dle požadavků trenérů. Do programu soustředění byla vložena 2 volná odpoledne a celodenní výlet zakončený výstupem na ferratu.

Protože drtivá většina plavců trénovala o letních prázdninách, bylo soustředění zaměřeno na plavání technických cvičení, rozvoj rychlostních schopností, starty, obrátky a plavání základní vytrvalosti a do programu byly také vloženy série zaměřené na produkci a toleranci laktátu. Testy jsme neplavali.

hodnocení vypracoval:

Jan Pala

dne:

20.09.2020

externí odkaz na hodnocení akce:

externí odkaz na hodnocení akce:

externí odkaz na hodnocení akce:

přílohy:

(pohyb po řádcích: alt+enter)

