

## HODNOCENÍ AKCE

|        |               |        |              |            |                    |
|--------|---------------|--------|--------------|------------|--------------------|
| sekce: | plavání       | výběr: | reprezentace | kategorie: | junioři            |
| název: | VT RD juniorů |        |              |            |                    |
| místo: | Mallorca      |        |              | datum:     | 27.4. - 9. 5. 2021 |



|                 |                      |                         |                  |
|-----------------|----------------------|-------------------------|------------------|
| vedoucí akce:   | Štěpán Matek         | post / trenérská třída: | trenér/ 2. třída |
| realizační tým: | Martin Kratochvíl    | post / trenérská třída: | trenér/ 2. třída |
|                 | Eva Blechová         | post / trenérská třída: |                  |
|                 |                      | post / trenérská třída: |                  |
|                 |                      | post / trenérská třída: |                  |
|                 |                      | post / trenérská třída: |                  |
|                 |                      | post / trenérská třída: |                  |
|                 |                      | post / trenérská třída: |                  |
| sportoviště:    | Best Swimm Centre    | známka: (1-5)           | 2                |
| posilovna:      | Best Swimm Centre    | známka: (1-5)           | 2                |
|                 |                      | známka: (1-5)           |                  |
|                 |                      | známka: (1-5)           |                  |
| ubytování:      | Hotel Bluewater      | známka: (1-5)           | 2                |
| strava:         | plná penze na hotelu | známka: (1-5)           | 2                |
| doprava:        | z Prahy letecky      | známka: (1-5)           | 2                |

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

foto účastníků akce:



rozdělení skupin podle trenérů:

|            |        |   |
|------------|--------|---|
| MATEK      | Štěpán | 2 |
| KRATOCHVÍL | Martin | 1 |

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

| příjmení | jméno  | klub  | ročník | sk. |
|----------|--------|-------|--------|-----|
| BURSA    | Jakub  | PKLib | 2003   | 2   |
| JUDICKU  | Michal | Boh   | 2004   | 2   |

| příjmení | jméno   | klub  | ročník | sk. |
|----------|---------|-------|--------|-----|
| TUŽILOVÁ | Natálie | KPSOs | 2005   | 1   |
| GRACÍK   | Daniel  | SCPAP | 2004   | 1   |
| VAVŘÍN   | Šimon   | PKNJ  | 2004   | 1   |

| příjmení | jméno | klub | ročník | sk. |
|----------|-------|------|--------|-----|
|----------|-------|------|--------|-----|

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. |
|----------|-------|------|--------|-----|
|----------|-------|------|--------|-----|

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

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="22"/> | objem hodin celkem voda:  | <input type="text" value="43,0"/> | uplavané km:              | <input type="text" value="134,2"/> |
|                    | počet tréninků SP:   | <input type="text" value="11"/> | objem minut celkem hry, výlety:   | <input type="text" value="660"/>  | minuty core:              | <input type="text" value="150"/>   |
|                    |                      |                                 | objem minut celkem posilovna a výbušnost:                                 | <input type="text" value="330"/>  | minuty celkem stretching: | <input type="text" value="180"/>   |
|                    |                      |                                 | objem minut celkem aerobní činnost (běh, kolo, bruslení, lyžování apod.): | <input type="text"/>              | minuty celkem regenerace: | <input type="text"/>               |
| <b>2. skupina:</b> | počet tréninků voda: | <input type="text" value="22"/> | objem hodin celkem voda:  | <input type="text" value="43,0"/> | uplavané km:              | <input type="text" value="115,0"/> |
|                    | počet tréninků SP:   | <input type="text" value="11"/> | objem minut celkem hry, výlety:   | <input type="text" value="660"/>  | minuty core:              | <input type="text" value="150"/>   |
|                    |                      |                                 | objem minut celkem posilovna a výbušnost:                                 | <input type="text" value="330"/>  | minuty celkem stretching: | <input type="text" value="180"/>   |
|                    |                      |                                 | objem minut celkem aerobní činnost (běh, kolo, bruslení, lyžování apod.): | <input type="text"/>              | minuty celkem regenerace: | <input type="text"/>               |
| <b>3. 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"/>               |
| <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"/>               |

Toto VT bylo určeno pro všechny dosavadní "limitáře" na MEJ v Římě. Soustředění se zúčastnilo pět plavců z osmi momentálních "plničů. Z VT se omluvil D. Koutný, který se připravoval se skupinou vytrvalců v Popradu, J. Příbylová, která dala přednost domácí přípravě a M. Knedla, který splnil limit v průběhu akce na Orca Cup v Šamorínu.

Soustředění proběhlo ve Best Centre Sport na Mallorce, v obci Colonia Sant Jordi, stejně tak ubytování v hotelu Bluewater, který je součástí centra.

Příprava proběhla bez sebemenších problémů, za velmi dobré pracovní atmosféry a za ještě lepšího počasí. Všichni přítomní si VT pochvalovali, s vidinou zopakování před následným MSJ v Kazani.

Plavci byli rozděleni do dvou pracovních skupin, na polohovkáře (Bursa, Judickij) pod vedením trenéra Matka a sprintery, které trénoval M. Kratochvíl (D. Gracík, Š. Vavřín, N. Tužilová).

O kondici a fyziopřípravu se starala E. Blechová, která řešila jen drobné svalové problémy.

**Jednotlivé tréninky zapsány plavci do ETD Yarmill.**

hodnocení vypracoval:

Libor Kohut

dne:

16.5.2021

externí odkaz na hodnocení akce:

externí odkaz na sociální síť:

<https://bestcentresports.com/>

externí odkaz na výsledky testů:

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