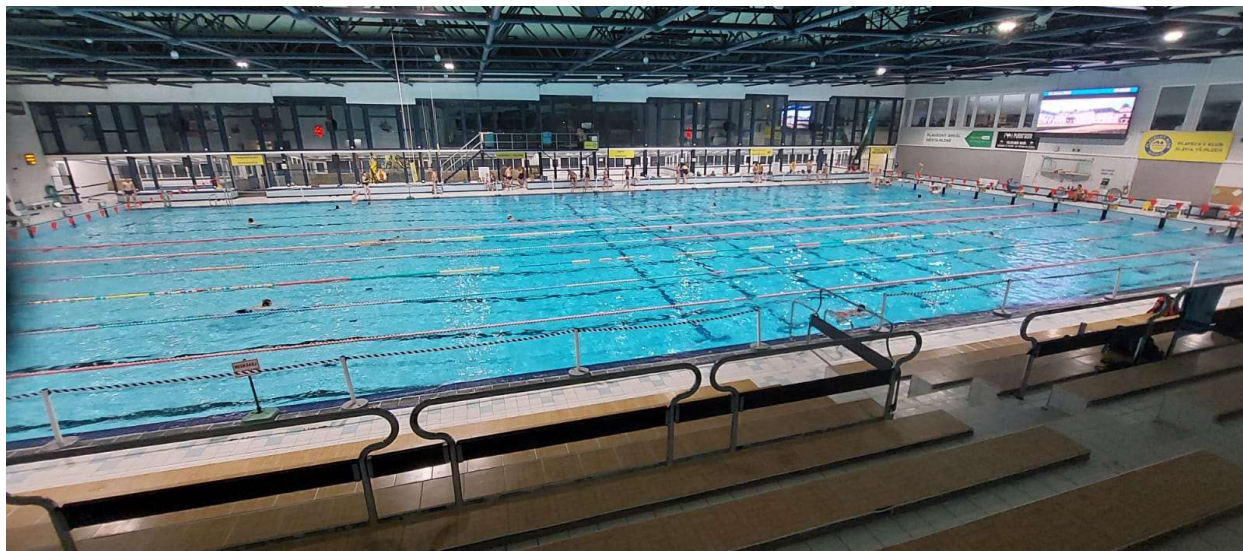




HODNOCENÍ AKCE

sekce:	plavání	výběr:	reprezentace	kategorie:	junioři
název:	VT RD juniorů				
místo:	Plzeň	datum:	11. - 19.2.2023		



vedoucí akce:	Libor Kohut	post / trenérská třída:	trenér 1. třídy
realizační tým:	Jaroslava Passerová	post / trenérská třída:	trenér 1. třídy
	Patrik Davídek	post / trenérská třída:	trenér 1. třídy
	Jiří Karas	post / trenérská třída:	trenér 2. třídy
	Lukáš Luhový	post / trenérská třída:	trenér 1. třídy
	Eva Blechová	post / trenérská třída:	fyzioterapeut
	Adam Kolek	post / trenérská třída:	kondiční trenér
			post / trenérská třída:
sportoviště:	Plavecký areál Slávie Plzeň (bazén)	známka: (1-5)	1
	Plavecký areál Slávie Plzeň (posilovna, fitness)	známka: (1-5)	2
		známka: (1-5)	
		známka: (1-5)	
ubytování:	Hotel Hazuka	známka: (1-5)	1
strava:	Hotel Hazuka	známka: (1-5)	1
doprava:	individuální	známka: (1-5)	



rozdělení skupin podle trenérů:

Kohut	Libor	1
Davídek	Patrik	3
Luhový	Lukáš	2

Passerová	Jaroslava	4
Karas	Jiří	5

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

příjmení	jméno	klub	ročník	sk.
Slavík	Ondřej	KPSOs	2006	1
Brůna	Jan	SIPI	2006	1
Bursa	Kryštof	ZLPK	2006	1
Mikula	Vilém	SCPAP	2006	1
Bohmová	Tereza	PLAF	2006	1
Foltýn	Jan	PAZ	2008	1
Tauchmann	Lukáš	SIPI	2005	2
Jandová	Daniela	KPSOs	2006	2
Hubscher	Samuel	KPSOs	2007	2
Crhová	Charlene	SCPAP	2008	2
Dvořáková	Pavčina	SCPAP	2008	2
Fišerová	Viktorie	AŠMB	2008	2

příjmení	jméno	klub	ročník	sk.
Korčák	Šimon	SIPI	2006	2
Kadlec	Šimon	USK	2006	2
Ryšánek	Matyáš	UAPS	2006	2
Šťávnová	Anna	KPSOs	2007	2
Zápotocká	Natálie	Boh	2007	2
Grusová	Veronika	BiJa	2008	2
Bouzek	Pavel	SIPI	2006	3
Ryashko	Štěpán	USK	2006	3
Morávek	Petr	USK	2007	3
Hloušková	Edita	KSPKI	2007	3
Škripka	Agata	KSPKI	2008	3

příjmení	jméno	klub	ročník	sk.
Libová	Kateřina	MoP	2007	4
Suková	Klára	SkŽat	2007	4
Švidrnichová	Vanda	KPSOs	2007	4
Vlková	Valérie	KomBr	2008	4
Preislerová	Adéla	PKJH	2008	4
Dohnálková	Katrin	TJRO	2008	4
Stolínová	Šárka	LoČT	2008	4

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.
Černá	Sára	SkŽat	2006	4										

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

Dřívější odjezd, pátek odpoledne Grusová V. (nové VT SCM II.), sobota dopoledne Rjaško, Morávek (závody). Zdravotní komplikace, dřívější odjezd domů, Hubscher S., Brůna J., Bouzek Pavel, Fišerová V., Ryšánek M.

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

1. skupina:	počet tréninků voda:	16	objem hodin celkem voda:	32,0	uplavané km:	95,6
	počet tréninků SP:	6	objem minut celkem hry, výlety:	0	minuty core:	60
			objem minut celkem posilovna a výbušnost:	240	minuty celkem stretching:	60
			objem minut celkem aerobní činnost (běh, kolo, bruslení, lyžování apod.):	700	minuty celkem regenerace:	60
2. skupina:	počet tréninků voda:	16	objem hodin celkem voda:	32,0	uplavané km:	98,2
	počet tréninků SP:	6	objem minut celkem hry, výlety:	0	minuty core:	120
			objem minut celkem posilovna a výbušnost:	120	minuty celkem stretching:	60
			objem minut celkem aerobní činnost (běh, kolo, bruslení, lyžování apod.):	700	minuty celkem regenerace:	60
3. skupina:	počet tréninků voda:	15	objem hodin celkem voda:	36,0	uplavané km:	120,6
	počet tréninků SP:	4	objem minut celkem hry, výlety:	0	minuty core:	240
			objem minut celkem posilovna a výbušnost:	60	minuty celkem stretching:	60
			objem minut celkem aerobní činnost (běh, kolo, bruslení, lyžování apod.):	400	minuty celkem regenerace:	60
4. skupina:	počet tréninků voda:	16	objem hodin celkem voda:	32,0	uplavané km:	99,1
	počet tréninků SP:	6	objem minut celkem hry, výlety:	0	minuty core:	120
			objem minut celkem posilovna a výbušnost:	120	minuty celkem stretching:	60
			objem minut celkem aerobní činnost (běh, kolo, bruslení, lyžování apod.):	700	minuty celkem regenerace:	60

VT RD juniorů v Plzni se zúčastnilo 30 plavců z 36 pozvaných členů RD. Většina se omluvila ze studijních nebo zdravotních důvodů. Soutěžedění se zúčastnili sparing trenéra Karase (S. Černá). Ubytování a stravování bylo zajištěno na Hotelu Hazuka, který splňoval veškeré naše požadavky na slušné úrovni. Stejně jako loni, kdy jsme zde byli poprvé, tak největší problém představovalo cestování z hotelu na bazén a zpět, které bylo nejdřív příjemné, na konci již však itrochu únavné. Účastníci měli být původně rozděleni do 5 tréninkových skupin, dle plavecké specializace, výkonnosti a věku (6-7 plavců ve skupině), jelikož ae však na poslední chvíli omluvil z vážných rodinných důvodů M. Břenda, došlo ke sloučení skupiny polohovkářů a vznikla tak jedna početnější grupa. Skupiny trénovaly pod vedením 5 trenérů realizačního týmu RD - L. Kohut, P. Davídek (později vystřídal L. Luhový), J. Karas a J. Passerová. Tréninky se zaměřením na aerobní kapacitu a výkon, doplněné o anaerobní či alaktátové motivy, byly zapsány plavcům do ETDY. Tréninkový plán byl u většiny účastníků splněn, někteří však bohužel ze zdravotních důvodů (respirační potíže) VT nedokončili (S. Hubscher, J. Brůna, V. Fišerová, P. Bouzek. M. Ryšánek). Některé drobné svalové bolístky řešila fyziolo E. Blechová. Suchá příprava probíhala ve vnitřních prostorách plaveckého areálu SIPI (gymnastický sál a fitness). Součástí suché přípravy, která byla zaměřena na rozvoj svalové síly, bylo posilování hlubokého stabilizačního systému a nácvik správného provedení jednotlivých posilovacích cviků. Suchou přípravu vedl kondiční trenér Bc. Adam Kolek. Kompenzační cvičení a fyziolo úkony měla na starost fyziolo terapeutka Bc. Eva Blechová. Velký dík za přípravu a organizaci celého VT patří P. Davidkovi a R. Bažilové ze SIPI, kteří se postarali o vše nezbytné od ubytování, stravování až po pronájem sportovišť. Děkuji také trenérům Jiřímu Karasovi, Lukáši Luhovému, Paztriku Davidkovi, Jaroslavě Passerové, kondičnímu trenérovi Adamu Kolkovi a fyziolo terapeutce Evě Blechové za jejich práci pro reprezentaci RD juniorů.

