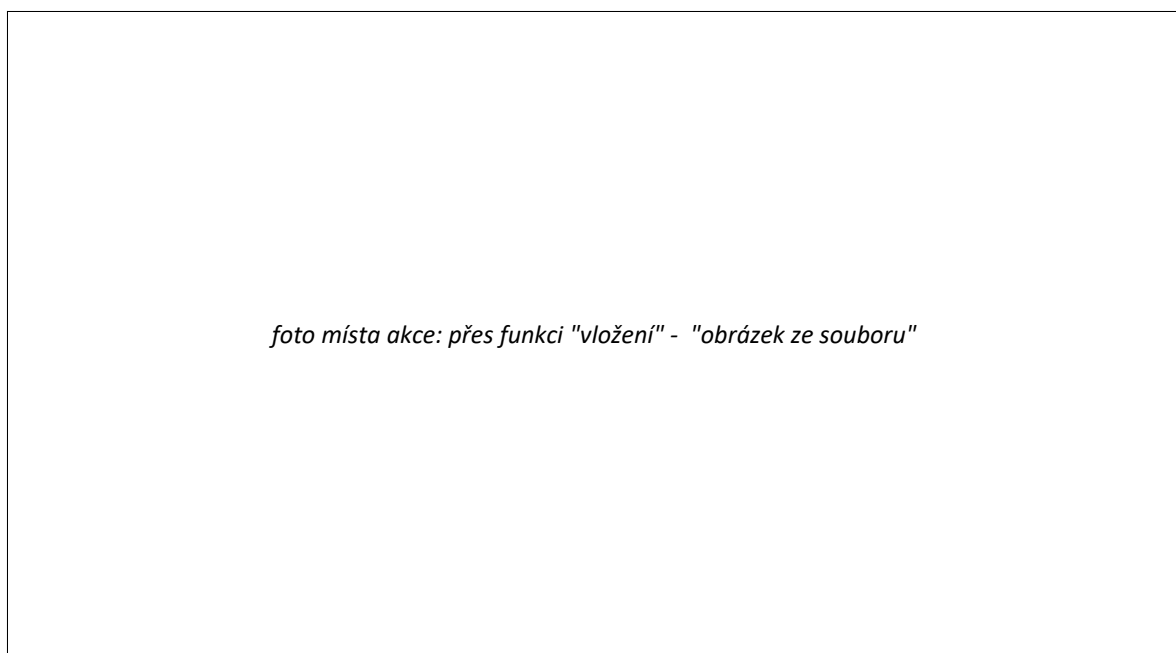




HODNOCENÍ AKCE

sekce:	plavání	výběh:	SCM I	kategorie:	smíšené
název:	VT-SCMI				
místo:	X-Bionic Šamorín			datum:	4.10.-12.10.



vedoucí akce:	Mgr. Patrik Davídek	post / trenérská třída:	I.
realizační tým:	Mgr. Martin Kratochvíl	post / trenérská třída:	II.
	Matouš Rejman	post / trenérská třída:	Fyzio
		post / trenérská třída:	
		post / trenérská třída:	
		post / trenérská třída:	
		post / trenérská třída:	
		post / trenérská třída:	
sportoviště:	Bazén 50m/25m	známka: (1-5)	1
	Posilovna	známka: (1-5)	1
	wellnes	známka: (1-5)	1
		známka: (1-5)	
ubytování:	X-Bionic Sphere	známka: (1-5)	1
strava:		známka: (1-5)	1
doprava:	vlastní	známka: (1-5)	

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

Účastníci nastoupili na VT podle plánu. V průběhu VT jsme řešili drobné zdravotní komplikace Karolíny Maršíkové s bolavými zády. Bolest zad byla řešena z fyzioterapeutem U21. Ivan Borylvsij měl lehce zvýšenou teplotu, po vynechání 2 TJ se vrátil zpět do tréninkového procesu. V průběhu VT jsem nemusel řešit žádné kázeňské problémy.

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:	94,0
	počet tréninků SP:	3	objem minut celkem hry, výlety:		minuty core:	
			objem minut celkem posilovna a výbušnost:	225	minuty celkem stretching:	120
			objem minut celkem aerobní činnost (běh, kolo, bruslení, lyžování apod.):		minuty celkem regenerace:	120
2. skupina:	počet tréninků voda:	16	objem hodin celkem voda:	32,0	uplavané km:	84,0
	počet tréninků SP:	4	objem minut celkem hry, výlety:		minuty core:	
			objem minut celkem posilovna a výbušnost:	360	minuty celkem stretching:	120
			objem minut celkem aerobní činnost (běh, kolo, bruslení, lyžování apod.):		minuty celkem regenerace:	120
3. skupina:	počet tréninků voda:	16	objem hodin celkem voda:	32,0	uplavané km:	
	počet tréninků SP:	4	objem minut celkem hry, výlety:		minuty core:	
			objem minut celkem posilovna a výbušnost:	360	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:	

Hodnocení plaveckého soustředění v Šamoríně

Plavecké soustředění ve slovenském Šamoríně proběhlo v příjemném prostředí s výbornými podmínkami pro trénink. Ranní tréninky byly realizovány v 50metrovém bazénu, zatímco odpolední část probíhala v 25metrovém bazénu, což umožnilo pestrou skladbu tréninkových jednotek.

Původně bylo přihlášeno 17 plavců, avšak 4 z nich se nakonec soustředění nezúčastnili, většinou ze zdravotních důvodů nebo kvůli studijním povinnostem. Bohužel, omluvenky od některých plavců přišly pozdě nebo nebyly zaslány vůbec.

Skupina byla rozdělena do tří podskupin, což umožnilo individuálnější přístup k plavcům a efektivnější průběh tréninků. Všechny tréninky jsou zapsány v elektronickém deníku, kde jsou také zaznamenány výsledky plaveckých testů, které jsme během soustředění absolvovali.

Každý den jsme měli dvoufázové plavecké tréninky a obden byla zařazena suchá příprava. Suchou přípravu vedl Matouš Rejman, který velmi dobře zapojil cvičení do náplně plaveckých tréninků. Po dopolední fázi byla vždy zařazena kompenzační cvičení, která přispěla k regeneraci a zlepšení flexibility plavců.

Závěrem bych chtěl poděkovat Martinu Kratochvílovi za skvělou spolupráci a příspěví k úspěchu tohoto soustředění. Celkově lze hodnotit soustředění jako úspěšné s přínosem jak pro fyzickou, tak technickou přípravu plavců.

hodnocení vypracoval:

Mgr.Patrik Davídek

dne:

15.10.2024

externí odkaz na hodnocení akce:

externí odkaz na sociální síť:

<https://www.facebook.com/ceskeplavani>

externí odkaz na výsledky testů:

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

posun po řádcích: alt+enter

vkládání obrázků: přes funkci

