

HODNOCENÍ AKCE

| | | | | | |
|--------|------------------------------------|--------|--------------|------------|------------------|
| sekce: | plavání | výběh: | SCM II | kategorie: | žactvo a junioři |
| název: | VT - SCM2 Olomoucký a Zlínský kraj | | | | |
| místo: | Šamorín (SVK) | datum: | 8.-14.3.2024 | | |



| | | | |
|-----------------|-----------------------------|-------------------------|--------------------|
| vedoucí akce: | Petr Adamec | post / trenérská třída: | II - hlavní trenér |
| realizační tým: | Stanislav Kurcík | post / trenérská třída: | II - trenér |
| | Lukáš Kousal | post / trenérská třída: | II - trenér |
| | | post / trenérská třída: | |
| | | post / trenérská třída: | |
| | | post / trenérská třída: | |
| | | post / trenérská třída: | |
| | | post / trenérská třída: | |
| sportoviště: | bazén - X-Bionic sphere | známka: (1-5) | 1 |
| | posilovna - X-Bionic sphere | známka: (1-5) | 1 |
| | | známka: (1-5) | |
| ubytování: | X-Bionic sphere | známka: (1-5) | 1 |
| | | známka: (1-5) | |
| strava: | X-Bionic sphere | známka: (1-5) | 1 |
| doprava: | | známka: (1-5) | |

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

foto účastníků akce:



rozdělení skupin podle trenérů:

1. - Petr Adamec

2. - Lukáš Kousal

3. - Stanislav Kurcík

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. |
|----------|--------|------|--------|-----|----------|--------|-------|--------|-----|------------|---------|-------|--------|-----|
| ŽILKA | Albert | Zlín | 07 | 1 | SOVOVÁ | Adéla | PoPro | 08 | 2 | DANIELOVÁ | Barbora | PSKr | 09 | 3 |
| PETRŮ | Eduard | Zlín | 06 | 1 | KOPECKÝ | Filip | Zlín | 08 | 2 | KARASOVÁ | Sandra | PSKr | 09 | 3 |
| VACULÍK | Václav | Zlín | 07 | 1 | KARASOVÁ | Denisa | PSKr | 06 | 2 | ŠKRABALOVÁ | Nikola | PSKr | 08 | 3 |
| VYLÍČIL | Martin | Zlín | 07 | 1 | PAVLÍČEK | Matěj | Zlín | 08 | 2 | VESELÁ | Eliška | KPSVy | 09 | 3 |
| ŠULÉŘ | Filip | PSKr | 06 | 1 | HRADIL | Lukáš | Zlín | 08 | 2 | KALINOVÁ | Lucie | PSKr | 09 | 3 |
| | | | | | VYLÍČIL | Martin | Zlín | 07 | 2 | PAVELEC | Robin | Zlín | 10 | 3 |

zúčastnění sparingpartneri (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. |
|------------|-------|------|--------|-----|--------------|----------|-------|--------|-----|----------|-------|------|--------|-----|
| JAKUBEC | Filip | PKVs | 05 | 1 | VORBERGEROVÁ | Michaela | PoPro | 09 | 2 | | | | | |
| JIRÁKOVSKÝ | Adam | Zlín | 05 | 1 | | | | | | | | | | |

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 a únavu masážími a tapy. Vzhledem ke zdravotním potížím předčasně odjela z VT Denisa Karasová. O den dříve odjeli čtyři plavci PK Zlín kvůli školní akci. V průběhu VT jsme nemuseli řešit žádné kázeňské problémy.

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

| | | | | | | |
|--------------------|---|----|---|------|---------------------------|------|
| 1. skupina: | počet tréninků voda: | 13 | objem hodin celkem voda: | 22,0 | uplavané km: | 70,9 |
| | počet tréninků SP: | 5 | objem minut celkem hry, výlety: | | minuty core: | |
| | | | objem minut celkem posilovna a výbušnost: | 280 | minuty celkem stretching: | 90 |
| | objem minut celkem aerobní činnost (běh, kolo, bruslení, lyžování apod.): | | | | minuty celkem regenerace: | 100 |
| 2. skupina: | počet tréninků voda: | 13 | objem hodin celkem voda: | 22,0 | uplavané km: | 70,9 |
| | počet tréninků SP: | 5 | objem minut celkem hry, výlety: | | minuty core: | |
| | | | objem minut celkem posilovna a výbušnost: | 280 | minuty celkem stretching: | 90 |
| | objem minut celkem aerobní činnost (běh, kolo, bruslení, lyžování apod.): | | | | minuty celkem regenerace: | 100 |
| 3. skupina: | počet tréninků voda: | 13 | objem hodin celkem voda: | 22,0 | uplavané km: | 70,9 |
| | počet tréninků SP: | 5 | objem minut celkem hry, výlety: | | minuty core: | |
| | | | objem minut celkem posilovna a výbušnost: | 280 | minuty celkem stretching: | 90 |
| | objem minut celkem aerobní činnost (běh, kolo, bruslení, lyžování apod.): | | | | minuty celkem regenerace: | 100 |
| 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: | |

VT bylo zaměřeno na rozvoj vytrvalosti, rychlostní vytrvalosti. VT se zúčastnilo celkem 20 plavců. 3 plavci byli omluveni z důvodu nemoci, 1 plavec z důvodu školních povinností.

Plavci byli rozděleni podle věku a výkonnosti na tři družstva. Plavecká část VT byla na 50m bazénu. Suchá příprava probíhala ve fitness centru. V průběhu VT jsme absolvovali dva testy, 4x200HZ á 4', 4x100 HZ MAX i 800V. Všechny tréninkové jednotky probíhaly v areálu X-Bionic Sphere v Šamoríně. Ubytování a strava byly také v X-Bionic Sphere. Strava byla na vynikající úrovni formou bufetu, kde si plavci mohli vybrat z několika různých chodů.

Všichni plavci se se všemi tréninky poprali se ctí. Musím hodnotit velmi kladně jejich přístup ke všem tréninkovým jednotkám i samotné tréninkové úsilí. Plavcům mlaších kategorií byl tréninkový obsah jen minimálně upravovaný, takže plán VT byl splněn beze zbytku.

V průběhu VT jsme nemuseli řešit žádné velké zdravotní ani kázeňské problémy.

Chtěl bych poděkovat personálu X-Bionic Sphere v Šamoríně za velmi vstřícný přístup a vytvoření vynikajících podmínek. Velké díky patří sekretariátu ČSPS s pomocí zajištění VT. Díky patří také trenérům, Lukášovi Kousalovi a Stanislavu Kurčíkovi za velmi aktivní pomoc při realizaci tohoto VT, zejména za vynikající suchou přípravu na VT a regeneraci plavců včetně masáží.

hodnocení vypracoval:

Petr Adamec

dne:

14.3.2024

externí odkaz na hodnocení akce:

externí odkaz na sociální sítě:

externí odkaz na výsledky testů:

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

