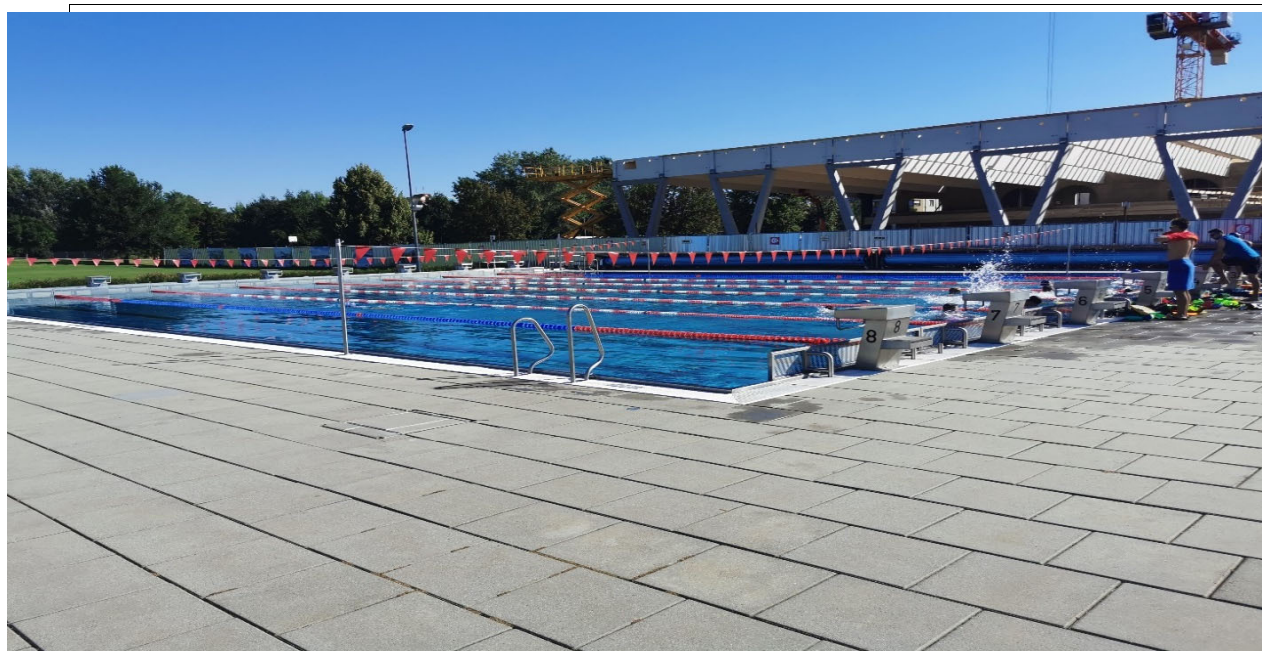


## HODNOCENÍ AKCE

<b>sekce:</b>	plavání	<b>výběr:</b>	reprezentace	<b>kategorie:</b>	U21
<b>název:</b>	VT Znojmo				
<b>místo:</b>	Znojmo	<b>datum:</b>	7.8.-13.8.2022		



<b>vedoucí akce:</b>	Mgr. Dušan Viktorjeník, Ph.D	<b>post / trenérská třída:</b>	I. Třída
<b>realizační tým:</b>	Štěpán Matek	<b>post / trenérská třída:</b>	II. Třída
		<b>post / trenérská třída:</b>	
		<b>post / trenérská třída:</b>	
		<b>post / trenérská třída:</b>	
		<b>post / trenérská třída:</b>	
		<b>post / trenérská třída:</b>	
		<b>post / trenérská třída:</b>	
<b>sportoviště:</b>	50m bazén - venkovní 3 drahy	<b>známka: (1-5)</b>	2
	25m bazén - venkovní 8 dráh	<b>známka: (1-5)</b>	1
	suchá příprava- Gladork Gym	<b>známka: (1-5)</b>	1
		<b>známka: (1-5)</b>	
<b>ubytování:</b>	hotel - Mariel	<b>známka: (1-5)</b>	1
<b>strava:</b>	hotel - Mariel	<b>známka: (1-5)</b>	2
<b>doprava:</b>	individuální	<b>známka: (1-5)</b>	1

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

Pro soustředění v letních měsících doporučuji, trénuje se ve venkovním vyhříváném 25m bazénu (27,2) nebo venkovní 50 tce - tam byla voda studnější (25), při nepříznivém počasí je lepší 25m bazén. Posilovna za velice přijatelnou cenu na cestě hotel - bazén. Příjemná cena za 1 dráh. Velký dík Květošovi Svobodovi za pomoc při přípravě soustředění.

foto účastníků akce:



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

příjmení	jméno	klub	ročník	sk.
Burza	Jakub		2003	1
Janeček	Vojtěch		2001	2
Ludvík	David		2002	1
Maťátko	Vojtěch		2001	1
Netrh	Vojtěch		2002	1

příjmení	jméno	klub	ročník	sk.
Matošková	Bára		2003	2
Tondrová	Veronika		2002	2

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

**zúčastnění sparringpartneři (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.)

Omluveni: sparig Janičková Barbora -studijní povinnosti

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="11"/>	objem hodin celkem voda:	<input type="text" value="20,0"/>	uplavané km:	<input type="text" value="68,2"/>
	počet tréninků SP:	<input type="text" value="2"/>	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>2. skupina:</b>	počet tréninků voda:	<input type="text" value="11"/>	objem hodin celkem voda:	<input type="text" value="20,0"/>	uplavané km:	<input type="text" value="60,1"/>
	počet tréninků SP:	<input type="text" value="2"/>	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>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"/>

Sraz účastníků byl v neděli na večeri. Vytvořili jsme dvě tréninkové skupiny.

Konec v sobotu po ranním plaveckém tréninku.

Treninkové hodiny 8-10, 16-18, ranní tréninky na 50m bazénu, odpolední tréninky na 25 m bazenu, vždy dvě dráhy.

Suchá příprava proběhla dle ind. plánů středa a pátek před odpoledním kratším plaveckým tréninkem.

Velkým zpestřením byl aktivní pobyt našeho českého reprezentanta Květoslava Svobody, připravil si pro nás jednu teroretickou a jednu praktickou přednášku.

Celé soustředění proběhlo v pohodové pracovní atmosféře, plavci se 100% zaujetím plnili pokyny trenérů.

Soustředění bylo zaměřeno na rozvoj aerobní kapacity (modrá a zelená:-))a rozvoj techniky jednotlivých plavackých způsobů.

Děkuji všem, kteří byli nápomocni ke zdárnému průběhu.

hodnocení vypracoval:

Mgr.Dušan Viktorjeník, Ph.D

dne:

18.8.2022

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.)**

