

## HODNOCENÍ AKCE

sekce:	plavání	výběh:	reprezentace	kategorie:	junioři
název:	VT RD juniorů				
místo:	Šamorín	datum:	10. - 18.2.2024		



vedoucí akce:	Libor Kohut	post / trenérská třída:	trenér 1. třídy
realizační tým:	Lukáš Luhový	post / trenérská třída:	trenér 1. třídy
	Martin Břenda	post / trenérská třída:	trenér 1. třídy
	Martin Kratochvíl	post / trenérská třída:	trenér 2. třídy
	Roman Eckert	post / trenérská třída:	trenér 2. třídy
	Eva Blechová	post / trenérská třída:	fyzioterapeut
	Adam Kolek	post / trenérská třída:	kondiční trenér
		post / trenérská třída:	
sportoviště:	X - Bionic Sphere	známka: (1-5)	1
		známka: (1-5)	1
		známka: (1-5)	
		známka: (1-5)	
ubytování:	X - Bionic Sphere	známka: (1-5)	1
strava:	X - Bionic Sphere	známka: (1-5)	1
doprava:	individuální	známka: (1-5)	



#### rozdělení skupin podle trenérů:

Kohut	Libor	1
Luhový	Lukáš	2
Břenda	Martin	3

Kratochvíl	Martin	4
Eckert	Roman	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
Bohmová	Tereza	PLAF	2006	1
Vaculík	Václav	Zlín	2007	1
Herink	Petr	ÚAPS	2007	1
Jandová	Daniela	KPSOs	2006	2
Němec	Daniel	ŽrNP	2006	2
Morávek	Petr	USK	2007	2
Netrefová	Lucie	KomBr	2008	2
Holka	Matěj	ÚAPS	2006	3
Šťávovalá	Anna	KPSOs	2007	3
Zápotočká	Natálie	Boh	2007	3

příjmení	jméno	klub	ročník	sk.
Šťastný	Jan	KomBr	2007	3
Grusová	Veronika	BiJa	2008	3
Cejpková	Rozálie	MoP	2008	3
Danielová	Barbora	PsKr	2009	3
Mikula	Vilém	SCPAP	2006	4
Novotný	Adam	SCPAP	2007	4
Hloušková	Edita	KSPKI	2007	4
Alešová	Anna	KSPKI	2007	4
Škripko	Agata	KSPKI	2008	4
Crhová	Charlene	SCPAP	2008	4

příjmení	jméno	klub	ročník	sk.
Libová	Kateřina	MoP	2007	5
Suková	Klára	SkŽat	2007	5
Sochorová	Lucie	PKKBr	2007	5
Davidová	Marie M.	KPSOs	2007	5
Preislerová	Adéla	PKJH	2008	5

**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.
Čejka	Jan	SCPAP	2001	4										
Závadová	Petra	KPSOs	2006	2										

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

*Dřívější odjezd sobota odpoledne Netrefová, Šťastný, Preislerová (klubové VT). Zdravotní komplikace, dřívější odjezd domů, Holka Matěj.*

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

<b>1. skupina:</b>	počet tréninků voda:	16	objem hodin celkem voda:	29,5	uplavané km:	84,4
	počet tréninků SP:	7	objem minut celkem hry, výlety:	0	minuty core:	80
			objem minut celkem posilovna a výbušnost:	240	minuty celkem stretching:	90
			objem minut celkem aerobní činnost (běh, kolo, bruslení, lyžování apod.):	100	minuty celkem regenerace:	105
<b>2. skupina:</b>	počet tréninků voda:	16	objem hodin celkem voda:	32,0	uplavané km:	96,0
	počet tréninků SP:	7	objem minut celkem hry, výlety:	0	minuty core:	120
			objem minut celkem posilovna a výbušnost:	120	minuty celkem stretching:	90
			objem minut celkem aerobní činnost (běh, kolo, bruslení, lyžování apod.):	120	minuty celkem regenerace:	105
<b>3. skupina:</b>	počet tréninků voda:	16	objem hodin celkem voda:	36,0	uplavané km:	87,6
	počet tréninků SP:	6	objem minut celkem hry, výlety:	0	minuty core:	80
			objem minut celkem posilovna a výbušnost:	240	minuty celkem stretching:	90
			objem minut celkem aerobní činnost (běh, kolo, bruslení, lyžování apod.):	100	minuty celkem regenerace:	105
<b>4. skupina:</b>	počet tréninků voda:	16	objem hodin celkem voda:	32,0	uplavané km:	90,1
	počet tréninků SP:	6	objem minut celkem hry, výlety:	0	minuty core:	80
			objem minut celkem posilovna a výbušnost:	240	minuty celkem stretching:	90
			objem minut celkem aerobní činnost (běh, kolo, bruslení, lyžování apod.):	100	minuty celkem regenerace:	105
<b>5. skupina:</b>	počet tréninků voda:	16	objem hodin celkem voda:	31,0	uplavané km:	89,9
	počet tréninků SP:	6	objem minut celkem hry, výlety:	0	minuty core:	120
			objem minut celkem posilovna a výbušnost:	120	minuty celkem stretching:	90
			objem minut celkem aerobní činnost (běh, kolo, bruslení, lyžování apod.):	120	minuty celkem regenerace:	105

*VT RD juniorů v Šamoríně se zúčastnilo 29 plavců z 33 pozvaných členů RD. Většina se omluvila ze studijních a zdravotních důvodů, dva členové RD se nemohli zúčastnit, jelikož mají celoroční pobyt v zámoří. Tři členové RD juniorů se akce nezúčastnili, protože byli v trestu viz. zápis VSP ČSPS 11/23 ze dne 7. 12. bod 2.2. Výcvikového tábora se zúčastnili 2 sparingové Jan Čejka a Petra Závadová. Soustředění bylo situováno do nádherného sportovního komplexu X - Bionic ve slovenském Šamoríně, kde se juniorská reprezentace přidala ke skupině reprezentantů U22, kteří zde začali svůj pobyt o týden dříve. Po předchozích dvou letech, kdy stejné VT proběhlo v podstatně skromnějších podmínkách v Plzni, se jednalo o velmi příjemnou změnu, která se projevila především v počtu účastníků, kteří dokončili celé soustředění bez zdravotních problémů (pouze 1 nemoc). Účastníci byli rozděleni do 5 tréninkových skupin, dle plavecké specializace, výkonnosti a věku (5-7 plavců ve skupině). Skupiny trénovaly pod vedením trenérů realizačního týmu RD - L. Kohut, L. Luhový R. Eckert, M. Břenda a M. Kratochvíl. 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, pouze M. Holka ze zdravotních důvodů (zánět spojivek) VT nedokončil. Některé drobné svalové bolístky řešila fyzioložka E. Blechová. Suchá příprava probíhala ve vnitřních prostorách sportovního centra (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 fyziologické úkony měla na starost fyzioterapeutka Bc. Eva Blechová. Velký dík za přípravu a organizaci celého VT patří panu Tesárkovi (ČSPS) aS. Vaňovi (X - Bionic Sphere). Děkuji také trenérům Lukáši Luhovému, Romanu Eckertovi, Martinu Břendovi a Kratochvílovi, kondičnímu trenérovi Adamu Kolkovi a fyzioterapeutce Evě Blechové za jejich práci pro reprezentaci RD juniorů.

hodnocení vypracoval:

Libor Kohut

dne:

27.02.2024

externí odkaz na hodnocení akce:

[www.czechswimming.cz](http://www.czechswimming.cz)

externí odkaz na sociální sítě:

\*

externí odkaz na výsledky testů:

\*

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

