

HODNOCENÍ AKCE

sekcce:	plavání	výběh:	reprezentace	kategorie:	junioři
název:	VT RD juniorů				
místo:	Nymburk			datum:	22. - 28. 09. 2024



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



rozdělení skupin podle trenérů:

Kohut	Libor	1	Kratochvíl	Martin	4
Břenda	Martin	2	Eckert	Roman	5
Luhový	Lukáš	3	Švaňhal	Radek	6

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.
Švidrnachová	Vanda	KPSOs	2007	1	Mareček	Leila Lud.	PKNJ	2009	2	Procházka	Zdeněk	PsKr	2008	5
Sochorová	Lucie	PKKBr	2007	1	Sládková	Barbora	SPSHK	2009	2	Merker	Tobias	Bija	2008	5
Škopová	Karla	Boh	2008	1	Hubscher	Samuel	KPSOs	2007	3	Jurčík	Jan	KPSOs	2007	6
Pavlíček	Matěj	PK Zlín	2008	1	Šťastný	Jan	KomBr	2007	3	Netrefová	Lucie	KomBr	2008	6
Škopová	Bára	Boh	2009	1	Peroutka	Patrik	SIPI	2009	3	Hynek	Oliver	KomBr	2009	6
Holý	Jan	PK Zlín	2010	1	Vaculík	Václav	PK Zlín	2007	3	Lebeda	Štěpán	PK Zlín	2009	6
Šťávová	Anna	KPSOs	2007	2	Zemek	Patrik	PK Zlín	2007	4	Čučka	Adam	TJZn	2010	6
Zápotocká	Natálie	Boh	2007	2	Ryšávková	Jáchym	SCPAP	2008	4					
Grusová	Veronika	Bija	2008	2	Foltýn	Jan	PAZ	2008	4					
Danielová	Barbora	PsKr	2009	2	Crhová	Charlene	SCPAP	2008	4					
Veselá	Eliška	KPSVy	2009	2	Herink	Petr	ÚAPS	2007	5					
Blažková	Alžběta	PKDe	2009	2	Selinger	Lukáš	SICho	2008	5					

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.

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

Dřívější odjezd, čtvrtek večer V. Grusová, T. Merker, J. Foltýn, účast na oddílových závodech.

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

1. skupina:	počet tréninků voda:	12	objem hodin celkem voda:	28,0	uplavané km:	66,7
	počet tréninků SP:	6	objem minut celkem hry, výlety:	420	minuty core:	90
			objem minut celkem posilovna a výbušnost:	150	minuty celkem stretching:	90
			objem minut celkem aerobní činnost (běh, kolo, bruslení, lyžování apod.):	60	minuty celkem regenerace:	180
2. skupina:	počet tréninků voda:	12	objem hodin celkem voda:	28,0	uplavané km:	60,9
	počet tréninků SP:	6	objem minut celkem hry, výlety:	420	minuty core:	90
			objem minut celkem posilovna a výbušnost:	150	minuty celkem stretching:	90
			objem minut celkem aerobní činnost (běh, kolo, bruslení, lyžování apod.):	60	minuty celkem regenerace:	180
3. skupina:	počet tréninků voda:	12	objem hodin celkem voda:	28,0	uplavané km:	68,3
	počet tréninků SP:	6	objem minut celkem hry, výlety:	420	minuty core:	90
			objem minut celkem posilovna a výbušnost:	150	minuty celkem stretching:	90
			objem minut celkem aerobní činnost (běh, kolo, bruslení, lyžování apod.):	60	minuty celkem regenerace:	180
4. skupina:	počet tréninků voda:	14	objem hodin celkem voda:	28,0	uplavané km:	60,7
	počet tréninků SP:	7	objem minut celkem hry, výlety:	420	minuty core:	90
			objem minut celkem posilovna a výbušnost:	150	minuty celkem stretching:	90
			objem minut celkem aerobní činnost (běh, kolo, bruslení, lyžování apod.):	60	minuty celkem regenerace:	180

VT RD juniorů v Nymburku se zúčastnilo 31 plavců z 40 pozvaných členů RD. Většina se omluvila ze studijních, zdravotních důvodů, popřípadě z důvodu účasti na klubovém soustředění, které již měli dříve zapláceno, 1 člen RD pobývá dlouhodobě v zahraničí. VT bylo dislokováno do SC Nymburk, kde se juniorská reprezentace vrátila opět po roce. Toto soustředění navazovalo na krátké víkendové setkání členů Olympijské akademie plavců, které vzniklo z nově vzniklého programu, které je mimo rámec financování RDJ, a tudíž je další možnou podporou pro českou plaveckou obec. Účastníci VT byli rozděleni do 6 tréninkových skupin dle plavecké specializace, výkonnosti a věku. Tyto skupiny trénovaly pod vedením 6 trenérů realizačního týmu RD - L. Kohut, L. Luhový, R. Eckert, M. Břenda, M. Kratochvíl a R. Švaňhal. Toto rozdělení se pak velmi osvědčilo, protože v současném RDJ se jedná o velmi široké spektrum ročníkové (2007-2010), výkonnostní, ale i co se specializace týče. Tréninky se zaměřením na aerobní kapacitu a výkon, doplněné o alaktátové motivy, byly zapsány plavcům do ETDY. Součástí VT byly 3 testy (5x400K, 6x100N a 8x100HZ), ke kterým se RD vrátila po 5 letech, tak aby mohla porovnat generaci členů RD před a po covidové pandemii. Také tyto testy jsou součástí příloh ETDY. Bohužel porovnání není plně validní, protože v současné době se RD týká starších ročníků. Jelikož se účastníkům VT podařilo vyhnout obvyklým zdravotním patáliím, tak se téměř ze 100% podařilo splnit tréninkový plán. Některé drobné svalové bolístky řešila fyzioterapeutka E. Blechová. Suchá příprava probíhala v prostorách SC (tělocvična, posilovna) a vedl ji kondiční trenér A. Kolek. Součástí suché přípravy, která byla zaměřena na rozvoj svalové síly, bylo posilování hlubokého stabilizačního systému a nácvik správného provedení jednotlivých posilovacích cviků. Kompenzační cvičení a fyziologické úkony měla na starost fyzioterapeutka E. Blechová. Celé soustředění se neslo ve velmi příjemné, uvolněné pracovní atmosféře, díky níž byl čas na zpestření VT návštěvou ligového basketbalového utkání Nymburka, ale i velmi oblíbeným futsalovým utkáním výběru trenérů a juniorů. Děkuji trenérům Lukáši Luhovému, Martinu Břendovi, Romanu Eckertovi, Martinu Kratochvílovi, Radku Švaňhalovi, kondičnímu trenérovi Adamu Kolkovi a fyzioterapeutce Evě Blechové za jejich práci pro reprezentaci RD juniorů. Děkuji také všem

účastníkům akce, která proběhla ve velmi pěkné, pozitivně naladěné pracovní atmosféře.

hodnocení vypracoval:

Libor Kohut

dne:

03.10.2024

externí odkaz na hodnocení akce:

www.czechswimming.cz

externí odkaz na sociální sítě:

*

externí odkaz na výsledky testů:

*

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

