

HODNOCENÍ AKCE

sekce:	plavání	výběh:	SCM II	kategorie:	žactvo a junioři
název:	VT - SCM2 Olomoucký a Zlínský kraj				
místo:	Šamorín (SVK)	datum:	28.9.-4.10.2024		



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:	
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
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. - Stanislav Kurcík

3. - Lukáš Kousal

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

příjmení	jméno	klub	ročník	sk.
ŽILKA	Albert	Zlín	07	1
VACULÍK	Václav	Zlín	07	1
VYLÍČIL	Martin	Zlín	07	1
PAVLÍČEK	Matěj	Zlín	08	1
HRADIL	Lukáš	Zlín	08	1
PROCHÁZKA	Zdeněk	PSKr	08	1
ZÁDRAPA	Adam	Zlín	08	1
KOPECKÝ	Filip	Zlín	08	1
HUSTÝ	Lukáš	Zlín	09	1
LEBEDA	Štěpán	Zlín	09	1
PAVELEC	Robin	Zlín	10	1

příjmení	jméno	klub	ročník	sk.
MINAŘÍKOVÁ	Tereza	Zlín	09	2
VORBERGEROVÁ	Michaela	PoPro	09	2
CRHONEK	Matouš	UnOl	09	2
GAVOR	Eda	UnOl	10	2
HOLÝ	Jan	Zlín	10	2
ŠTOURAC	Martin	Zlín	11	2

příjmení	jméno	klub	ročník	sk.
ŠKRABALOVÁ	Nikola	PSKr	08	3
KUDELOVÁ	Rozálie	PSKr	09	3
DANIELOVÁ	Barbora	PSKr	09	3
KARASOVÁ	Sandra	PSKr	09	3
VESELÁ	Eliška	KPSVy	09	3
HAVLIŠTOVÁ	Lucie	Zlín	10	3

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

příjmení	jméno	klub	ročník	sk.
PETRŮ	Eduard	Zlín	06	1

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

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

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

Účastníci nastoupili na VT podle plánu. Plavci, kteří byli na VT RDJ v Nymburku přijeli na VT se zpožděním. 8 plavců PK Zlín, kteří cestovali na zahraniční závody, odjeli ve čtvrtek večer. V průběhu VT jsme řešili drobné zdravotní komplikace a únavu masáží a tapy. 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:	12	objem hodin celkem voda:	22,5	uplavané km:	65,0
	počet tréninků SP:	5	objem minut celkem hry, výlety:		minuty core:	
			objem minut celkem posilovna a výbušnost:	300	minuty celkem stretching:	90
			objem minut celkem aerobní činnost (běh, kolo, bruslení, lyžování apod.):		minuty celkem regenerace:	180
2. skupina:	počet tréninků voda:	12	objem hodin celkem voda:	22,5	uplavané km:	65,0
	počet tréninků SP:	5	objem minut celkem hry, výlety:		minuty core:	
			objem minut celkem posilovna a výbušnost:	300	minuty celkem stretching:	90
			objem minut celkem aerobní činnost (běh, kolo, bruslení, lyžování apod.):		minuty celkem regenerace:	100
3. skupina:	počet tréninků voda:	12	objem hodin celkem voda:	22,5	uplavané km:	65,0
	počet tréninků SP:	5	objem minut celkem hry, výlety:		minuty core:	
			objem minut celkem posilovna a výbušnost:	300	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 24 plavců. 5 plavců bylo omluveno z důvodu nemoci, školních povinností a pobytu v zahraničí.

Plavci byli rozděleni podle věku a výkonnosti do tří družstev. V průběhu VT jsme absolvovali tři testy, 4x200HZ á 4', 4x100 HZ MAX i 800V a simulátor 100HZ. Všechny tréninkové jednotky, ubytování a strava probíhaly v areálu X-Bionic Sphere, které byly na vynikající úrovni. Všichni plavci se se všemi tréninky poprali se ctí. Musíme hodnotit přístup všech plavců ke všem tréninkovým jednotkám i samotné tréninkové úsilí. To platí i o plavcích mladších kategorií, takže plán VT byl splněn beze zbytku.

Chtěl bych poděkovat personálu X-Bionic Sphere za velmi vstřícný přístup a vytvoření výborných podmínek. Velké díky patří také trenérům, Lukášovi Kousalovi a Stanislavu Kurcíkovi za velmi aktivní pomoc při realizaci tohoto VT, zejména za vynikající suchou přípravu na VT a regeneraci plavců včetně masáží.

Cílem bylo také zjistit
hodnocení vypracoval:

Petr Adamec

dne:

5.10.2024

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.)

