

HODNOCENÍ AKCE

sekcce:	plavání	výběr:	reprezentace	kategorie:	junioři
název:	VT RD juniorů				
místo:	Šamorín	datum:	19. 6. - 25. 6. 2024		



vedoucí akce:	Libor Kohut	post / trenérská třída:	trenér/ 1. třída
realizační tým:	Martin Břenda	post / trenérská třída:	trenér/ 1. třída
	Eva Blechová	post / trenérská třída:	fyzio
	Adam Kolek	post / trenérská třída:	kondiční trenér
		post / trenérská třída:	
		post / trenérská třída:	
		post / trenérská třída:	
		post / trenérská třída:	
sportoviště:	X-Bionic Sphere Šamorín	známka:	(1-5)
posilovna:	X-Bionic Sphere Šamorín	známka:	(1-5)
		známka:	(1-5)
		známka:	(1-5)
ubytování:	X-Bionic Sphere Šamorín	známka:	(1-5)
strava:	X-Bionic Sphere Šamorín	známka:	(1-5)
doprava:	vlastní	známka:	(1-5)

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



rozdělení skupin podle trenérů:

KOHUT	Libor	1
BŘENDA	Martin	2

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

<i>příjmení</i>	<i>jméno</i>	<i>klub</i>	<i>ročník</i>	<i>sk.</i>
SLAVÍK	Ondřej	KPSOs	2006	1
BOHMOVÁ	Tereza	PLAF	2006	1
CRHOVÁ	Charlene	SCPAP	2008	1
FOLTÝN	Jan	PAZ	2008	1
Merker	Tobias	Bija	2008	1

ZÁPOTOCKÁ	Natálie	Boh	2007	2
CEJPKOVÁ	Rozálie	MoP	2008	2

<i>příjmení</i>	<i>jméno</i>	<i>klub</i>	<i>ročník</i>
-----------------	--------------	-------------	---------------

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

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

Tobias Merker pozdní příjezd 22.6. (studijní důvody), celé VT proběhlo bez vážných zdravotních komplikací!

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

1. skupina:	počet tréninků voda:	<input type="text" value="10"/>	objem hodin celkem voda:	<input type="text" value="19,5"/>	uplavané km:	<input type="text" value="35,8"/>
	počet tréninků SP:	<input type="text" value="5"/>	objem minut celkem hry, výlety:	<input type="text" value="250"/>	minuty core:	<input type="text"/>
			objem minut celkem posilovna a výbušnost:	<input type="text" value="150"/>	minuty celkem stretching:	<input type="text" value="100"/>
			objem minut celkem aerobní činnost (běh, kolo, bruslení, lyžování apod.):	<input type="text"/>	minuty celkem regenerace:	<input type="text"/>
2. skupina:	počet tréninků voda:	<input type="text" value="10"/>	objem hodin celkem voda:	<input type="text" value="20,5"/>	uplavané km:	<input type="text" value="39,2"/>
	počet tréninků SP:	<input type="text" value="5"/>	objem minut celkem hry, výlety:	<input type="text" value="250"/>	minuty core:	<input type="text"/>
			objem minut celkem posilovna a výbušnost:	<input type="text" value="150"/>	minuty celkem stretching:	<input type="text" value="100"/>
			objem minut celkem aerobní činnost (běh, kolo, bruslení, lyžování apod.):	<input type="text"/>	minuty celkem regenerace:	<input type="text"/>
3. skupina:	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"/>
4. skupina:	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"/>

Toto VT bylo určeno pro všechny "limitáře" na MEJ ve Vilnius. Soustředění se zúčastnilo sedm plavců z devíti, kteří mají splněn limit. Z VT se omluvil J.J. Krischke a S. Černá, kteří dali shodně přednost přípravě v domácích podmínkách.

Sraz všech účastníků byl naplánován na středu 19. 6. přímo ve sportovním centru v Šamoríně, ukončení proběhlo v úterý 25.6., po ranním tréninku. Proti původnímu plánu bylo VT z organizačních důvodů zkráceno o 2 dni.

Soustředění proběhlo ve sportovním centru X-Bionic Sphere v Šamoríně, které účastníci VT znali již z jarního soustředění, a které jim nabídlo ideální podmínky k přípravě. Jelikož bylo i velmi příznivé i počasí, tak VT splnilo svůj účel 100%. Příprava proběhla bez sebemenších problémů, za velmi dobré pracovní atmosféry. Plavci byli rozděleni do dvou pracovních skupin dle zaměření, na prsa + PZ (N. Zápotocká a R. Cejpková - skupina M. Břendy) a ostatní (O. Slavík, T. Merker, J. Foltýn, skupina L. Kohuta). O kondici a fyziopřípravu se postarali A. Kolek E. Blechová. Díky jejich spolupráci se VT obešlo bez jakýchkoliv vážnějších zdravotních problémů.

Jednotlivé tréninky zapsány plavci do ETD Yarmill.

hodnocení vypracoval: dne:

externí odkaz na sociální sítě:

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









1

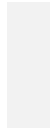
1



1

1

1



sk.

