

HODNOCENÍ AKCE

sekce:	plavání	výběh:	SCM II	kategorie:	žactvo a junioři
název:	VT SCM 2 Vysočina				
místo:	Hotel Srní https://www.hotely-srni.cz/hotelysrni/	datum:	14.-20.11. 2021		



vedoucí akce:	Libor Vejnar	post / trenérská třída:	II.
realizační tým:		post / trenérská třída:	
		post / trenérská třída:	

sportoviště:	Hotel Srní https://www.hotely-srni.cz/hotelysrni/wellness.asp	známka: (1-5)	1
	bazén 25m	známka: (1-5)	1
	multifunkční hala - součást hotelového komplexu Srní Depandance	známka: (1-5)	1
		známka: (1-5)	
ubytování:	Hotel Srní	známka: (1-5)	1
strava:	Hotel Srní	známka: (1-5)	1
doprava:	BUS	známka: (1-5)	1

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

Předmětné VT využilo perfektního zázemí Hotelu Srní v srdci Šumavy.

Kombinace plaveckého tréninku s kondiční přípravou v tamní hale, s možností využití salonku na společné porady/masérské služby a to vše potencováno perfektní stravou a profesionálním přístupem personálu vytvořilo 100% podmínky k přípravě celé skupiny.

foto účastníků akce:



rozdělení skupin podle trenérů:

Libor Vejnar I.

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.
Matulová	Aneta		2005	I.	Kinclová	Kateřina		2007	I.					
Kohoutová	Natálie		2006	I.	Horáková	Sabina		2007	I.					
Matěj	Chlupáček		2006	I.	Trněná	Leontýna		2007	I.					
Doležalová	Lara		2006	I.	Doležal	Jan Benedikt		2007	I.					
					Heřmánková	Daniela		2008	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	sk.
Doležalová	Sára		2003	I.										
Krontorádová	Sára		2008	I.										

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

ze zdravotních důvodů neúčast E. Jirkové (JPK AXIS)
v průběhu VT zdravotní indispozice D. Heřmánková (JPK AXIS) - absence 2 tréninkové jednotky ve vodě dne 17.11. odpoledne a 18.11. ráno

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

1. skupina:	počet tréninků voda:	11	objem hodin celkem voda:	18,8	uplavané km:	48,5
	počet tréninků SP:	7	objem minut celkem hry, výlety:	150	minuty core:	
			objem minut celkem posilovna a výbušnost:	180	minuty celkem stretching:	120
			objem minut celkem aerobní činnost (běh, kolo, bruslení, lyžování apod.):		minuty celkem regenerace:	120

Po nájezdu do Hotelu Srní rozdělena skupina na dvě družstva - jedno mělo lehčí vyplavávací trénink po účasti na závodech v Brně (dne 13.11.) a druhá skupina trénink "seznamovací".

Od pondělí již celá skupina společně a to na dvě tréninkové jednotky ve vodě + hodina hala + odpolední protahování a strečink.

V průběhu týdne zařazeny dvě procházky po okolí - ta delší proběhla v průběhu volnějšího dne a to ve středu místo odpolední fáze ve vodě okolo řeky Vydry přes Čeňkovu pilu a zpět.

Celé VT zařazeno do závodního období s prioritou na kvalitu nikoliv na celkovou kilometráž ve vodě.

Tradiční aerobní výkon byl častěji doplňován o anaerobní práci, s důrazem na obrátky, finiš a práci nohou.

Při PZ úsecích vyžadovány crossover obrátky.

V rámci VT zařazeny 4 testy a výsledky /starty přikládám přílohou.

1. 2x(800-400-200-100)

2. 10x100 HL/ZP

3. 6x100 HL/ZP nohy

4. 5x200PZ

Suchá příprava proběhla s využitím perfektního zázemí tamní haly, se zaměřením na dynamiku a obratnost.

Doplňkové míčové hry splnily socializační efekt, podpořily týmového ducha a především soutěživost.

Velmi příjemným zpestřením bylo využití sluchátek/komunikátorů - tato pomůcka byla vítána po všech stránkách a takto vedené tréninkové jednotky měly úplně jinou dynamiku... okamžitá interakce svěřenec/trenér je ihned ve vodě vidět :-)

Celé VT hodnotím na výbornou a velký dík patří všem svěřencům za kvalitně odvedenou práci a pozitivní přístup k celé akci.

Stejně tak děkuji Alence Nýltové, pod jejíž taktovkou vedené některé tréninkové jednotky jak ve vodě, tak i na suchu byly oživením pro všechny účastníky.

...děkujeme "zlatým rukám" masérky Petry

hodnocení vypracoval:

L. Vejnar

dne:

24.11. 2021

externí odkaz na výsledky testů:

viz přílohy

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

