

HODNOCENÍ AKCE

sekcce:	plavání	výběr:	SCM II	kategorie:	žactvo a junioři
název:	VT - SCM2 Olomoucký a Zlínský kraj				
místo:	Nymburk	datum:	4.-10.3.2023		



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:	
		post / trenérská třída:	
		post / trenérská třída:	
sportoviště:	bazén - SC Nymburk	známka: (1-5)	1
	tělocvična + posilovna - SC Nymburk	známka: (1-5)	1
		známka: (1-5)	
		známka: (1-5)	
ubytování:	SC Nymburk	známka: (1-5)	1
strava:	SC nymburk	známka: (1-5)	1
doprava:		známka: (1-5)	

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.)

Účastníci nastoupili na VT podle plánu. V průběhu VT jsme řešili drobné zdravotní komplikace a únavu masáží. Vzhledem ke zdravotním potížím předčasně odjel z VT Adam Jiříkovský a z rodinných důvodů Sabina Pavelková. 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:	66,0
	počet tréninků SP:	5	objem minut celkem hry, výlety:		minuty core:	
			objem minut celkem posilovna a výbušnost:	280	minuty celkem stretching:	90
	objem minut celkem aerobní činnost (běh, kolo, bruslení, lyžování apod.):				minuty celkem regenerace:	100
2. skupina:	počet tréninků voda:	12	objem hodin celkem voda:	22,5	uplavané km:	66,0
	počet tréninků SP:	5	objem minut celkem hry, výlety:		minuty core:	
			objem minut celkem posilovna a výbušnost:	280	minuty celkem stretching:	90
	objem minut celkem aerobní činnost (běh, kolo, bruslení, lyžování apod.):				minuty celkem regenerace:	100
3. 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:	
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. 12 plavců bylo omluveno většinou z důvodu školních povinností, 3 ze zdravotních důvodů.

Plavci byli rozděleni podle věku a výkonnosti na dvě družstva. V průběhu VT jsme absolvovali tři testy, 4x200HZ á 4', 4x100 HZ MAX i 800V a simulátor 100HZ. Všechny tréninkové jednotky probíhaly v areálu Sportovního centra Nymburk. Ubytování a strava byly v SC Nymburk. Strava byla na standartní úrovni a v dostatečném množství doplněna ovocem. Všichni plavci se se všemi tréninky poprali se ctí. Musím hodnotit velmi kladně jejich přístup ke všem tréninkovým jednotkám i samotné tréninkové úsilí. To platí i o plavcích mlaších kategorií, kterým byl tréninkový obsah jen minimálně upravovaný, takže plán VT byl splněn beze zbytku.

Chtěl bych poděkovat personálu Sportovního centra Nymburk za velmi vstřícný přístup a vytvoření výborných podmínek. Velké díky patří také trenérům, Lukášovi Kousalovi a Stanislavu Kurčíkovi 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:

10.3.2023

externí odkaz na hodnocení akce:

externí odkaz na sociální síť:

externí odkaz na výsledky testů:

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

