

HODNOCENÍ AKCE

sekce:	plavání	výběr:	reprezentace	kategorie:	U21
název:	VT Šamorín				
místo:	Šamorín	datum:	28.2.-11.3.2023		



vedoucí akce:	Mgr. Dušan Viktorjeník, Ph.D	post / trenérská třída:	I. Třída
realizační tým:	Vlastimír Perna	post / trenérská třída:	I. Třída
	Jiří Kyněra	post / trenérská třída:	I. Třída
	Martin Kratochvíl	post / trenérská třída:	II. Třída
	Barbora Morávková	post / trenérská třída:	Fyzio
	Michal Rubáček	post / trenérská třída:	kondice
		post / trenérská třída:	
		post / trenérská třída:	
sportoviště:	50m bazén - vnitřní - 4 dráhy	známka: (1-5)	1
		známka: (1-5)	1
		známka: (1-5)	1
		známka: (1-5)	
ubytování:	X - bionics	známka: (1-5)	1
strava:	X- bionics	známka: (1-5)	1
doprava:	individuální	známka: (1-5)	1

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

Sportovní centrum v Šamoríně poskytuje ideální podmínky pro výcvikový tábor.

foto účastníků akce:

foto společného týmu účastníků akce: přes funkci "vlození" - "obrázek ze souboru"

rozdělení skupin podle trenérů:

Dusan
Viktorieník

Vlastimír
Perna

Jiri Kynera+
Martin

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.
Netrh	Vojtěch	PKLIT	2002	1	Míka	Tomáš	LoBe	2003	2	Koutný	David	PkNJ	2003	3
Vavřín	Šimon	PKNJ	2004	1	Tužilová	Natálie	KpsOs	2005	2	Bursa	Jakub	PKLib	2003	3
Příbylová	Jana	PKZlín	2005	1						Chocholetý	Tomáš	SIPi	2004	3
										Luňák	Sebastian	USK	2002	03.1
										Judickij	Michal	Boh	2004	3

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.
Matátko	Vojtěch	UnOI	2001	1	Janičková	Barbora	UnOI	2000	2					
					Burianová	Kateřina	UnOI	2000	2					

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

*Omluveni: Jandíková Natálie - zdravotní problémy
Příbylová Jana - upraven program návrat po zranění
Tužilová Natálie - upraven program ze zdravotních důvodů*

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

1. skupina:	počet tréninků voda:	<input type="text" value="22"/>	objem hodin celkem voda:	<input type="text" value="45,0"/>	uplavané km:	<input type="text" value="129,0"/>
	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"/>
2. skupina:	počet tréninků voda:	<input type="text" value="22"/>	objem hodin celkem voda:	<input type="text" value="47,5"/>	uplavané km:	<input type="text" value="121,6"/>
	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"/>
3. skupina:	počet tréninků voda:	<input type="text" value="22"/>	objem hodin celkem voda:	<input type="text" value="44,0"/>	uplavané km:	<input type="text"/>
	počet tréninků SP:	<input type="text"/>	objem minut celkem hry, výlety:	<input type="text"/>	minuty core:	<input type="text" value="153"/>
			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"/>

Sraz účastníků byl v úterý 28.2. cca ve 14.00., následoval odpolední trénink. Pro první týden jsme vytvořili jsme 4 tréninkové skupiny dle zaměření a dle připomínek osobních trenérů. Pro druhý týden se počet skupin zredukoval na tři, skupina Martina Kratochvíla (Luňák, Judickij) se přiřadila ke skupině Jiřího Kyněry.

Konec v sobotu po obědě. Poslední trénink v sobotu ráno.

Treninkové hodiny 8.30-11.00, 16-18.

Suchá příprava dle pokynů osobních trenérů pod dozorem Michala Rubáčka.

Fyzio dle potřeb s Barborou Morávkovou.

Celé soustředění proběhlo v pohodové pracovní atmosféře, plavci se 100% zaujetím plnili pokyny trenérů.

Děkuji kolegům, kteří byli nápomocni ke zdárnému průběhu.

Děkuji Jakobovi Tesárkovi za přípravu soustředění.

hodnocení vypracoval:

Mgr.Dušan Viktorjeník, Ph.D

dne:

20.3.2023

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.)

posun po řádcích: alt+enter

vkládání obrázků: přes funkci "vlození" - "obrázek ze souboru"