

HODNOCENÍ AKCE

sekce:	plavání	výběr:	reprezentace	kategorie:	junioři
název:	VT RD juniorů				
místo:	Kranevo	datum:	1. 6. - 12. 6. 2023		



vedoucí akce:	Libor Kohut	post / trenérská třída:	trenér/ 1. třída
realizační tým:	Vítězslav Hartmann	post / trenérská třída:	trenér/ 2. 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:	Aqualife centrum Kranevo	známka: (1-5)	1
posilovna:	Aqualife centrum Kranevo	známka: (1-5)	2
		známka: (1-5)	
		známka: (1-5)	
ubytování:	Aqualife Hotel Kranevo	známka: (1-5)	1
strava:	plná penze na hotelu	známka: (1-5)	2
doprava:	z Prahy letecky	známka: (1-5)	1

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

fot



rozdělení skupin podle trenérů:

KOHUT	Libor	1
HARTMANN	Vítězslav	2

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

příjmení	jméno	klub	ročník	sk.
KERN	Tobias	KPSOs	2005	1
KNEDLA	Miroslav	Zlín	2005	1
TUŽILOVÁ	Natálie	KPSOs	2005	1
PŘIBYLOVÁ	Jana	Zlín	2005	1
SLAVÍK Ondřej	Natálie	KPSOs	2006	1

příjmení	jméno	klub	ročník	sk.
ŠVIDRNOCHOVÁ	Vanda	KPSOs	2007	2

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

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.
----------	-------	------	--------	-----

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

beze změn, 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="20"/>	objem hodin celkem voda:	<input type="text" value="52,0"/>	uplavané km:	<input type="text" value="109,7"/>
	počet tréninků SP:	<input type="text" value="14"/>	objem minut celkem hry, výlety:	<input type="text" value="710"/>	minuty core:	<input type="text"/>
			objem minut celkem posilovna a výbušnost:	<input type="text" value="360"/>	minuty celkem stretching:	<input type="text" value="450"/>
			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="19"/>	objem hodin celkem voda:	<input type="text" value="46,0"/>	uplavané km:	<input type="text" value="92,7"/>
	počet tréninků SP:	<input type="text" value="10"/>	objem minut celkem hry, výlety:	<input type="text" value="600"/>	minuty core:	<input type="text"/>
			objem minut celkem posilovna a výbušnost:	<input type="text" value="360"/>	minuty celkem stretching:	<input type="text" value="300"/>
			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 v Bělehradu. Soustředění se zúčastnilo šest plavců z osmi , kteří mají splněn limit. Z VT se omluvil F. Jakubec a J.J. Krischke, kteří dali shodně přednost přípravě v domácích podmínkách.

Sraz všech účastníků byl naplánován na čtvrtek 1. 6. v Praze na letišti V. Havla , odkud jsme se letecky dopravili do Varny (BLG). Odtud byl zajištěn transfer do Kraneva, do Hotelu Aqualife, které proběhlo celé soustředění. Obdobně byla zpraganizována zpáteční doprava v pondělí 12. 6. 2023.

Soustředění proběhlo ve sportovním centru Aqualife Kranevo v Bulharsku, které je zajímavé především svou cenou., jež je nižší než kdekoli v Česku. Jelikož bylo tentokrát i velmi příznivé i počasí, tak VT splnilo svůj účel 100%.

Příprava proběhla bez sebemenších problémů, za velmi dobré pracovní atmosféry. Plavci byli rozdělení do dvou pracovních skupin dle věku, na mladší roč. 2007 (V. Švidrnochová skupina V. Hartmanna) a starší roč. 05-06 (J. Příbylová, N. Tužilová, T. Kern, M. Knedla a O. Slavík skupina L. Kohutra). 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:

Libor Kohut

dne:

15 .6. 2022

externí odkaz na sociální síť:

<http://sportshotel-aqua-life-tower.kranevo.top-hotels-bg.com/cs/>

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



reprezentace

SCM I

SCM II

žactvo

junioři

žactvo a junioři

junioři a U21

U21 a senioři

U21

senioři

smíšené

plavání

dálkové plavání

synchro

skoky