

## HODNOCENÍ AKCE

sekcce:	plavání	výběh:	reprezentace	kategorie:	junioři
název:	VT RD juniorů				
místo:	Plzeň	datum:	11. - 20.2.2022		



vedoucí akce:	Libor Kohut	post / trenérská třída:	trenér 1. třídy
realizační tým:	Lukáš Luhový	post / trenérská třída:	trenér 1. třídy
	Patrik Davídek	post / trenérská třída:	trenér 1. třídy
	Roman Eckert	post / trenérská třída:	trenér 2. třídy
	Adam Kolek, Adolf Blecha	post / trenérská třída:	kondiční trenér
	Eva Blechová	post / trenérská třída:	fyzioterapeut
		post / trenérská třída:	
		post / trenérská třída:	
sportoviště:	Plavecký areál Slávie Plzeň (bazén)	známka: (1-5)	1
	Plavecký areál Slávie Plzeň (posilovna, fitness)	známka: (1-5)	2
		známka: (1-5)	
		známka: (1-5)	
ubytování:	Hotel Hazuka	známka: (1-5)	1
strava:	Hotel Hazuka	známka: (1-5)	1
doprava:	individuální	známka: (1-5)	



#### rozdělení skupin podle trenérů:

Kohut	Libor	1
Davídek	Patrik	2
Luhový	Lukáš	3

Eckert	Roman	4
--------	-------	---

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

příjmení	jméno	klub	ročník	sk.
<b>Moc</b>	Albert	SCPAP	<b>2004</b>	1
<b>Jakubec</b>	Filip	TJVs	<b>2005</b>	1
<b>Tužilová</b>	Natálie	KPSOs	<b>2005</b>	1
<b>Gracík</b>	Daniel	SCPAP	<b>2005</b>	1
<b>Jandíková</b>	Natálie	SCPAP	<b>2005</b>	1
<b>Vavřín</b>	Šimon	PKNJ	<b>2004</b>	1
<b>Knedla</b>	Miroslav	PK Zlín	<b>2005</b>	1
<b>Příbylová</b>	Jana	PK Zlín	<b>2005</b>	1
<b>Slavík</b>	Ondřej	KPSOs	<b>2006</b>	1
<b>Vokatá</b>	Eliška	SIPI	<b>2006</b>	1
<b>Bohmová</b>	Tereza	PLAF	<b>2006</b>	1

příjmení	jméno	klub	ročník	sk.
<b>Čajka</b>	Filip	TJZn	<b>2004</b>	2
<b>Chocholatý</b>	Tomáš	SIPI	<b>2004</b>	2
<b>Zika</b>	Jan	USK	<b>2005</b>	2
<b>Němec</b>	Daniel	USK	<b>2006</b>	2
<b>Bouzek</b>	Pavel	SIPI	<b>2006</b>	2
<b>Ryashko</b>	Štěpán	USK	<b>2006</b>	2
<b>Judickij</b>	Michal	Boh	<b>2004</b>	3
<b>Tauchmann</b>	Lukáš	SIPI	<b>2005</b>	3
<b>Filip</b>	Tomáš	SIPI	<b>2005</b>	3
<b>Fraňková</b>	Clementina	KPSOs	<b>2005</b>	3
<b>Závadová</b>	Petra	MoP	<b>2006</b>	3
<b>Hubscher</b>	Samuel	KPSOs	<b>2007</b>	3

příjmení	jméno	klub	ročník	sk.
<b>Fišerová</b>	Markéta	ÚAPS	<b>2005</b>	4
<b>Studentová</b>	Valérie	SICho	<b>2006</b>	4
<b>Chalupová</b>	Adéla	PKLit	<b>2006</b>	4
<b>Doksanská</b>	Anežka	SICho	<b>2007</b>	4
<b>Švidrnochová</b>	Vanda	KPSOs	<b>2007</b>	4
<b>Czerná</b>	Andrea	PKBoh	<b>2007</b>	4
<b>Šťávovalá</b>	Anna	ASKBI	<b>2007</b>	4

## 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.
Matošková	Bára	KPSOs	20013	1	Semera	Milan	KPSOs	2005	3					

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

Pozdější příjezd sobota ráno Chalupová Adéla a neděle ráno Jakubec Filip (karanténa), dřívější odjezd Tužilová Natálie pátek odpoledne (zranění), Bouzek Pavel, Vokatá Eliška (na příprava nové VT).

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

<b>1. skupina:</b>	počet tréninků voda:	17	objem hodin celkem voda:	34,4	uplavané km:	101,8
	počet tréninků SP:	7	objem minut celkem hry, výlety:	420	minuty core:	120
			objem minut celkem posilovna a výbušnost:	300	minuty celkem stretching:	120
			objem minut celkem aerobní činnost (běh, kolo, bruslení, lyžování apod.):	0	minuty celkem regenerace:	120
<b>2. skupina:</b>	počet tréninků voda:	17	objem hodin celkem voda:	36,0	uplavané km:	121,0
	počet tréninků SP:	7	objem minut celkem hry, výlety:	420	minuty core:	120
			objem minut celkem posilovna a výbušnost:	300	minuty celkem stretching:	120
			objem minut celkem aerobní činnost (běh, kolo, bruslení, lyžování apod.):	0	minuty celkem regenerace:	120
<b>3. skupina:</b>	počet tréninků voda:	17	objem hodin celkem voda:	35,0	uplavané km:	108,7
	počet tréninků SP:	7	objem minut celkem hry, výlety:	420	minuty core:	120
			objem minut celkem posilovna a výbušnost:	300	minuty celkem stretching:	120
			objem minut celkem aerobní činnost (běh, kolo, bruslení, lyžování apod.):	0	minuty celkem regenerace:	60
<b>4. skupina:</b>	počet tréninků voda:	17	objem hodin celkem voda:	35,3	uplavané km:	103,4
	počet tréninků SP:	7	objem minut celkem hry, výlety:	420	minuty core:	120
			objem minut celkem posilovna a výbušnost:	300	minuty celkem stretching:	120
			objem minut celkem aerobní činnost (běh, kolo, bruslení, lyžování apod.):	0	minuty celkem regenerace:	120

VT RD juniorů v Plzni se zúčastnilo 30 plavců z 36 pozvaných členů RD. Většina se omluvila ze studijních nebo zdravotních důvodů. VT juniorů poprvé absolvoval Zika Jan, dlouhodobě studující v USA, který vážil dlouhý let z Kalifornie, aby poznal atmosféru RD a seznámil se s družstvem. Soustředění se pak zúčastnili 2 sparingové (Bára Matošková a M. Semera). Ubytování a stravování bylo zajištěno na Hotelu Hazuka. Nutno podotknout, že obojí bylo velmi kvalitní a především strava, byla příjemným překvapením. Jediným problémem pak představovalo cestování z hotelu na bazén a zpět (jedna cesta cca 1,6 km), které všichni účastníci absolvovali denně celkem 4x a dohromady tak za celé VT "našlapali" kolem 60 km. Účastníci byli rozděleni do 4 tréninkových skupin, dle plavecké specializace, výkonnosti a věku (6-7 plavců ve skupině) viz. příloha. Pouze skupina trenéra Kohuta, byla početnější, kdy čítala 12 plavců. Skupiny trénovaly pod vedením 4 trenérů realizačního týmu RD (L. Kohut, L. Luhový, P. Davídek a R. Eckert) se zaměřením na aerobní kapacitu a výkon, doplněné o anaerobní či alaktátové motivy. Tréninkový plán byl splněn a až na malé svalové zranění (vše řešila fyziolo E. Blechová), nebyl narušen žádnými vážnými zdravotními absencemi. Suchá příprava probíhala ve vnitřních prostorách plaveckého areálu SIPI (gymnastický sál a fitness). Součástí suché přípravy, která byla zaměřena na rozvoj svalové síly, bylo posilování hlubokého stabilizačního systému a nácvik správného provedení jednotlivých posilovacích cviků. Suchou přípravu vedl kondiční trenér Bc. Adam Kolek, o víkendech pak trenér SIPI Adolf Blecha. Kompenzační cvičení a fyziologické úkony měla na starost fyzioterapeutka Bc. Eva Blechová. Velký dík za přípravu a organizaci celého VT patří P. Davidkovi ze SIPI, který se postaral o vše nezbytné od ubytování, stravování až po pronájmy sportovišť. Děkuji také trenérům Romanu Eckertovi, Lukáši Luhovému, kondičnímu trenérovi Adamu Kolkovi a Adolfu Blechovi, fyzioterapeutce Evě Blechové za jejich práci pro reprezentaci RD juniorů.

hodnocení vypracoval:

Libor Kohut

dne:

22.02.2022

externí odkaz na hodnocení akce:

[www.czechswimming.cz](http://www.czechswimming.cz)

externí odkaz na sociální síť:

\*

externí odkaz na výsledky testů:

\*

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

