

HODNOCENÍ AKCE

sekce:	plavání	výběh:	SCM II	kategorie:	žactvo a junioři
název:	VT - SCM2 Olomoucký a Zlínský kraj				
místo:	Nymburk			datum:	9.-15.9.2023



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:	
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)	

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

foto účastníků akce:



rozdělení skupin podle trenérů:

1. - Petr Adamec

2. - Lukáš Kousal + Stanislav Kurcík

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

příjmení	jméno	klub	ročník	sk.
PAVLÍČEK	Matěj	Zlín	08	1
ŽILKA	Albert	Zlín	07	1
HRADIL	Lukáš	Zlín	08	1
PETRŮ	Eduard	Zlín	06	1
VACULÍK	Václav	Zlín	07	1
VYLÍČIL	Martin	Zlín	07	1
ŠULÉŘ	Filip	PSKr	06	1
KARASOVÁ	Denisa	PSKr	06	1
KALINOVÁ	Lucie	PSKr	09	1
SOVOVÁ	Adéla	PoPro	08	1

příjmení	jméno	klub	ročník	sk.
KLIMEK	Martin	ZIPK	08	2
PROCHÁZKA	Zdeněk	PSKr	08	2
PAVELEC	Robin	Zlín	10	2
CHMELAŘ	Kristián	ZIPK	09	2
MINAŘÍKOVÁ	Tereza	Zlín	09	2
DANIELOVÁ	Barbora	PSKr	09	2
KARASOVÁ	Sandra	PSKr	09	2
ŠKRABALOVÁ	Nikola	PSKr	08	2
VESELÁ	Eliška	KPSVy	09	2
ANDRLOVÁ	Eliška	PLPř	10	2

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

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 masážemi a tapy. Vzhledem ke zdravotním potížím předčasně odjela z VT Denisa Karasová. O den dříve odjeli čtyři plavci PK Zlín kvůli školní akci. 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:	<input type="text" value="12"/>	objem hodin celkem voda:	<input type="text" value="22,5"/>	uplavané km:	<input type="text" value="64,5"/>
	počet tréninků SP:	<input type="text" value="5"/>	objem minut celkem hry, výlety:	<input type="text"/>	minuty core:	<input type="text"/>
			objem minut celkem posilovna a výbušnost:	<input type="text" value="280"/>	minuty celkem stretching:	<input type="text" value="90"/>
			objem minut celkem aerobní činnost (běh, kolo, bruslení, lyžování apod.):	<input type="text"/>	minuty celkem regenerace:	<input type="text" value="100"/>
2. skupina:	počet tréninků voda:	<input type="text" value="12"/>	objem hodin celkem voda:	<input type="text" value="22,5"/>	uplavané km:	<input type="text" value="64,5"/>
	počet tréninků SP:	<input type="text" value="5"/>	objem minut celkem hry, výlety:	<input type="text"/>	minuty core:	<input type="text"/>
			objem minut celkem posilovna a výbušnost:	<input type="text" value="280"/>	minuty celkem stretching:	<input type="text" value="90"/>
			objem minut celkem aerobní činnost (běh, kolo, bruslení, lyžování apod.):	<input type="text"/>	minuty celkem regenerace:	<input type="text" value="100"/>
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"/>

VT bylo zaměřeno na rozvoj vytrvalosti, rychlostní vytrvalosti. VT se zúčastnilo celkem 20 plavců. 4 plavci byli omluveni z důvodu školních povinností.

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 standardní 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. Negativem byla nefunkčnost stopek na bazénu.

U jednoho plavce bylo krátké přerušení tréninků ze zdravotních důvodů, Jedna plavkyně odjela z VT vzhledem k onemocnění. V průběhu VT jsme nemuseli řešit žádné kázeňské přestupky.

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:

15.9.2023

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.)



