

HODNOCENÍ AKCE

sekce:	plavání	výběh:	reprezentace	kategorie:	junioři
název:	VT RD juniorů				
místo:	Plzeň	datum:	12. - 19.11.2023		



vedoucí akce:	Libor Kohut	post / trenérská třída:	trenér 1. třídy
realizační tým:	Petra Venturová	post / trenérská třída:	trenér 1. třídy
	Lukáš Luhový	post / trenérská třída:	trenér 1. třídy
	Martin Břenda	post / trenérská třída:	trenér 1. třídy
	Roman Eckert	post / trenérská třída:	trenér 2. třídy
	Eva Blechová	post / trenérská třída:	fyzioterapeut
	Adam Kolek	post / trenérská třída:	kondiční trenér
		post / trenérská třída:	
sportoviště:	SC Nymburk	známka: (1-5)	2
		známka: (1-5)	
		známka: (1-5)	
		známka: (1-5)	
ubytování:	SC Nymburk	známka: (1-5)	2
strava:	SC Nymburk	známka: (1-5)	2
doprava:	individuální	známka: (1-5)	



rozdělení skupin podle trenérů:

Kohut	Libor	1
Břenda	Martin	3
Luhový	Lukáš	2

Venturová	Petra	4
Eckert	Roman	5

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

příjmení	jméno	klub	ročník	sk.
Slavík	Ondřej	KPSOs	2006	1
Brůna	Jan	SIPI	2006	1
Bohmová	Tereza	PLAF	2006	1
Vaculík	Václav	PK Zlín	2007	1
Libová	Kateřina	MoP	2007	1
Sochorová	Lucie	PKKBr	2007	1
Davidová	Marie M.	KPSOs	2007	1
Jandová	Daniela	KPSOs	2006	2
Hubscher	Samuel	KPSOs	2007	2
Mitka	Daniel	MoP	2008	2

příjmení	jméno	klub	ročník	sk.
Šimsová	Johana	SIPI	2007	3
Šťávnová	Anna	KPSOs	2007	3
Zápotocká	Natálie	Boh	2007	3
Šťastný	Jan	KomBr	2007	3
Cejpková	Rozálie	MoP	2008	3
Grusová	Veronika	BĪa	2008	3
Blažková	Alžběta	PKDe	2009	3
Netrefová	Lucie	KomBr	2008	4
Morávek	Petr	USK	2007	4

příjmení	jméno	klub	ročník	sk.
Suková	Klára	SkŽat	2007	5
Švidrnochová	Vanda	KPSOs	2007	5
Veselá	Eliška	KPSVy	2009	5

zúčastnění sparingpartneri (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.
Sedláčková	Veronika	SIPI	2005	2										

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

Dřívější odjezd, pátek odpoledne Grusová V. (KPĎ), sobota dopoledne Slavík O., Davidová M.M., Štávová A. (všichni KPSOs) a Sochorová L. (PKKBr).

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

1. skupina:	počet tréninků voda:	14	objem hodin celkem voda:	26,0	uplavané km:	75,4
	počet tréninků SP:	7	objem minut celkem hry, výlety:	490	minuty core:	120
			objem minut celkem posilovna a výbušnost:	180	minuty celkem stretching:	120
			objem minut celkem aerobní činnost (běh, kolo, bruslení, lyžování apod.):	60	minuty celkem regenerace:	180
2. skupina:	počet tréninků voda:	14	objem hodin celkem voda:	27,0	uplavané km:	83,5
	počet tréninků SP:	7	objem minut celkem hry, výlety:	490	minuty core:	120
			objem minut celkem posilovna a výbušnost:	180	minuty celkem stretching:	120
			objem minut celkem aerobní činnost (běh, kolo, bruslení, lyžování apod.):	60	minuty celkem regenerace:	180
3. skupina:	počet tréninků voda:	14	objem hodin celkem voda:	26,5	uplavané km:	77,7
	počet tréninků SP:	7	objem minut celkem hry, výlety:	490	minuty core:	120
			objem minut celkem posilovna a výbušnost:	180	minuty celkem stretching:	120
			objem minut celkem aerobní činnost (běh, kolo, bruslení, lyžování apod.):	60	minuty celkem regenerace:	180
4. skupina:	počet tréninků voda:	14	objem hodin celkem voda:	28,0	uplavané km:	113,5
	počet tréninků SP:	7	objem minut celkem hry, výlety:	490	minuty core:	120
			objem minut celkem posilovna a výbušnost:	180	minuty celkem stretching:	120
			objem minut celkem aerobní činnost (běh, kolo, bruslení, lyžování apod.):	60	minuty celkem regenerace:	180

VT RD juniorů v Nymburku se zúčastnilo 23 plavců z 36 pozvaných členů RD. Většina se omluvila ze studijních, zdravotních důvodů popřípadě z důvodu účasti na klubovém soustředění, které již měli dříve zapláceno (2 členové RD jsou dlouhodobě v zahraničí). Soustředění se zúčastnili sparing trenéra Luhového (V. Sedláčková). VT bylo dislokováno do SC Nymburk, kde se juniorská reprezentace vrátila po 2 letech. Účastníci byli rozděleni do 5 tréninkových skupin, dle plavecké specializace, výkonnosti a věku. Tyto skupiny trénovaly pod vedením 5 trenérů realizačního týmu RD - L. Kohut, L. Luhový, R. Eckert, M. Břenda a P. Venturová. Tréninky se zaměřením na anaerobní kapacitu a výkon, doplněné o alaktátové motivy, byly zapsány plavcům do ETDY. Tréninky byly vedeny s ohledem na blížící se vrcholy jednotlivých kategorií, včetně MU CECJM, které se bude konat v blížícím se víkendu (25.-26.11.). Jelikož se účastníkům VT podařilo vyhnout obvyklým zdravotním patáliím, tak se téměř ze 100% podařilo splnit tréninkový plán. Některé drobné svalové bolístky řešila fyziolo E. Blechová. Suchou přípravu, která probíhala v prostorách SC (tělocvična, posilovna) vedl kondiční trenér Bc. Adam Kolek. Součástí suché přípravy, která byla zaměřena na rozvoj svalové síly, bylo posilování hlubokého stabilizačního systému a nácvik správného provedení jednotlivých posilovacích cviků. Kompenzační cvičení a fyziolo úkony měla na starost fyzioterapeutka Bc. Eva Blechová. Děkuji trenérům Lukáši Luhovému, Martinu Břendovi, Romanu Eckertovi, Petře Venturové, kondičnímu trenérovi Adamu Kolkovi a fyzioterapeutce Evě Blechové za jejich práci pro reprezentaci RD juniorů. Děkuji také všem účastníkům akce, která proběhla ve velmi pěkné, pozitivně naladěné pracovní atmosféře.

hodnocení vypracoval:

Libor Kohut

dne:

19.11.2023

externí odkaz na hodnocení akce:

www.czechswimming.cz

externí odkaz na sociální sítě:

*

externí odkaz na výsledky testů:

*

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

