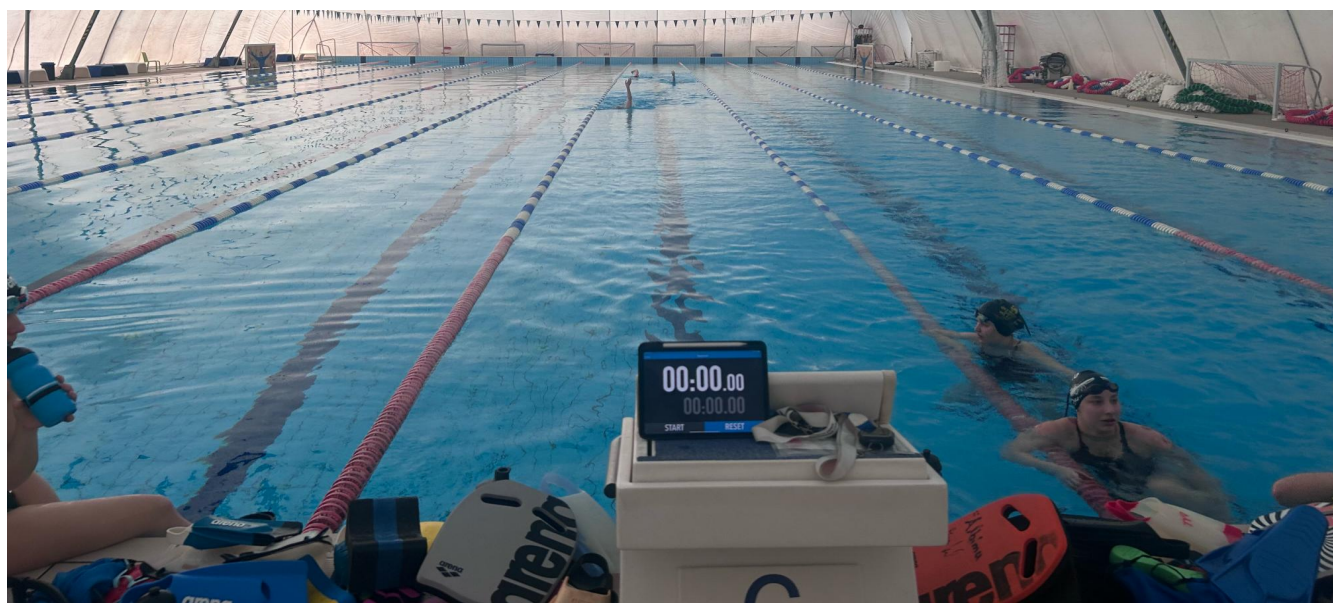


## HODNOCENÍ AKCE

sekce:	plavání	výběr:	SCM II	kategorie:	žactvo a junioři
název:	VT - SCM2 Olomoucký a Zlínský kraj				
místo:	Šamorín (SVK)	datum:	22.-28.3.2026		



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 - X-Bionic Sphere	známka: (1-5)	1
	posilovna - X-Bionic Sphere	známka: (1-5)	1
		známka: (1-5)	
		známka: (1-5)	
ubytování:	X-Bionic Sphere	známka: (1-5)	1
strava:	X-Bionic Sphere	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. - Stanislav Kurcík

3. - Lukáš Kousal

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

příjmení	jméno	klub	ročník	sk.
GAVOR	Eda	UnOl	10	1
HOLÝ	Jan	Zlín	10	1
HRADIL	Lukáš	Zlín	08	1
LEBEDA	Štěpán	Zlín	09	1
PAVLÍČEK	Matěj	Zlín	08	1
PROCHÁZKA	Zdeněk	PSKr	08	1
ŠTOURAC	Martin	Zlín	11	1

příjmení	jméno	klub	ročník	sk.
CRHONEK	Matouš	UnOl	09	2
DRÁBEK	Václav	Zlín	10	2
HUSTÝ	Lukáš	Zlín	09	2
KUDELOVÁ	Rozálie	PSKr	09	2
NAGY	Sebastina	PoPro	10	2

příjmení	jméno	klub	ročník	sk.
HAVLIŠTOVÁ	Lucie	Zlín	10	3
VESELÝ	Tobiáš	UnOl	11	3
VORBERGEROVÁ	Veronika	PoPro	12	3

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

příjmení	jméno	klub	ročník	sk.
KARASOVÁ	Sandra	PSKr	09	1

příjmení	jméno	klub	ročník	sk.
HUŇA	Aleš	PSKr	09	2

příjmení	jméno	klub	ročník	sk.
ŠPAČKOVÁ	Rozálie	PoPro	12	3
KALINOVÁ	Lucie	PSKr	09	3
BACIAK	Filip	UnOl	12	3

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

Tři plavci ukončili VT ve čtvrtek, z důvodu reprezentačních povinností na Multiutkání mladších a starších juniorů v Praze a v rakouském Grazu. V průběhu VT jsme řešili hlavně drobné nevolnosti a svalové bolesti.

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

<b>1. skupina:</b>	počet tréninků voda:	<input type="text" value="12"/>	objem hodin celkem voda:	<input type="text" value="23,0"/>	uplavané km:	<input type="text" value="67,6"/>
	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="300"/>	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"/>
<b>2. skupina:</b>	počet tréninků voda:	<input type="text" value="12"/>	objem hodin celkem voda:	<input type="text" value="23,0"/>	uplavané km:	<input type="text" value="67,2"/>
	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="300"/>	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"/>
<b>3. skupina:</b>	počet tréninků voda:	<input type="text" value="12"/>	objem hodin celkem voda:	<input type="text" value="23,0"/>	uplavané km:	<input type="text" value="64,7"/>
	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="300"/>	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"/>
<b>4. skupina:</b>	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. Celé VT se plavalo na 50ti metrovém bazénu. Na VT bylo pozváno 18 plavců zařazených do SCM. VT se zúčastnilo celkem 15 plavců SCM a 5 plavců jako sparing partneři. 3 plavci byli omluveni. Plavci byli rozděleni podle věku a výkonnosti do tří družstev. V průběhu VT jsme absolvovali dva testy, 4x200HZ á 4', 4x100 HZ MAX i 800V. Všechny tréninkové jednotky, ubytování a strava probíhaly v areálu X-Bionic Sphere, které byly na vynikající úrovni. Všichni plavci se se všemi tréninky poprali se ctí. Musíme kladně hodnotit přístup všech plavců ke všem tréninkovým jednotkám i samotné tréninkové úsilí. To platí i o plavcích mladších kategorií, kteří s minimálními drobnými úpravami zvládli celý tréninkový plán který byl splněn beze zbytku. Kladně můžeme také hodnotit účast sparing partnerů, kteří svojí výkonností a tréninkovým úsilím pomohli ke zkvalitnění tréninků celého VT.

Chtěl bych poděkovat personálu X-Bionic Sphere 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:

28.3.2026

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.)**

