



HODNOCENÍ AKCE

sekce:	plavání	výběh:	SCM I	kategorie:	smíšené
název:	VT-SCMI				
místo:	Znojmo			datum:	25.8.-3.9.



vedoucí akce:	Mgr. Patrik Davídek	post / trenérská třída:	I
realizační tým:	Mgr. Martin Kratochvíl	post / trenérská třída:	II
		post / trenérská třída:	
		post / trenérská třída:	
		post / trenérská třída:	
		post / trenérská třída:	
		post / trenérská třída:	
		post / trenérská třída:	
sportoviště:	Bazén 25m	známka: (1-5)	1
	Tělosvična, prostor kolem bazénu	známka: (1-5)	3
		známka: (1-5)	
		známka: (1-5)	
ubytování:	Penzion Kaplanka	známka: (1-5)	2
strava:	Resturace Tusto	známka: (1-5)	1
doprava:	vlastní	známka: (1-5)	

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

foto účastníků akce:



rozdělení skupin podle trenérů:

- 1. skupina Martin Kratochvíl
- 2. skupina Patrik Davídek

zúčastnění sportovci (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.
Filip	Tomáš	SIPI	2005	1	Koutný	David	PKNJ	2004	2					
Jakubec	Filip	PKVs	2004	1	Míka	Tomáš	LoBe	2003	2					
Vavřín	Šimon	PKNJ	2004	1	Tauchman	Lukáš	SIPI	2005	2					
Jandíková	Natálie	ScPap	2005	1	Sedláčková	Veronika	SIPI	2005	2					
Fraňková	Clementine	KPSOs	2004	1										
Harmašová	Nicole	SIPI	2004	1										

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.)

Účastníci nastoupili na VT podle plánu. Koutný, Míka, Vavřín po domluvě s osobními trenéry přijeli 26.8. z důvodu návratu ze soutěžení. Všichni plavci se zúčastnili do konce 3.9.

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

1. skupina:	počet tréninků voda:	15	objem hodin celkem voda:	34,5	uplavané km:	90,5
	počet tréninků SP:	7	objem minut celkem hry, výlety:		minuty core:	
			objem minut celkem posilovna a výbušnost:	180	minuty celkem stretching:	180
	objem minut celkem aerobní činnost (běh, kolo, bruslení, lyžování apod.):	90			minuty celkem regenerace:	
2. skupina:	počet tréninků voda:	15	objem hodin celkem voda:	34,5	uplavané km:	99,5
	počet tréninků SP:	7	objem minut celkem hry, výlety:		minuty core:	
			objem minut celkem posilovna a výbušnost:	180	minuty celkem stretching:	180
	objem minut celkem aerobní činnost (běh, kolo, bruslení, lyžování apod.):	90			minuty celkem regenerace:	
3. skupina:	počet tréninků voda:		objem hodin celkem voda:		uplavané km:	
	počet tréninků SP:		objem minut celkem hry, výlety:		minuty core:	
			objem minut celkem posilovna a výbušnost:		minuty celkem stretching:	
	objem minut celkem aerobní činnost (běh, kolo, bruslení, lyžování apod.):				minuty celkem regenerace:	
4. skupina:	počet tréninků voda:		objem hodin celkem voda:		uplavané km:	
	počet tréninků SP:		objem minut celkem hry, výlety:		minuty core:	
			objem minut celkem posilovna a výbušnost:		minuty celkem stretching:	
	objem minut celkem aerobní činnost (běh, kolo, bruslení, lyžování apod.):				minuty celkem regenerace:	

VT se uskutečnilo ve Znojmě bez jaký koliv problému. K tréninku byl využíván venkovní areál. Po otevření nového bazénu 29.8. jsme za nepříznivého počasí mohli využít i vnitřní areál. Ubytování bylo v penzionu Kaplanka v samém centru Znojma i přesto bylo klidné a v pořádku. Stravování bylo zajištěno v restauraci Tusto 5 minut chůze od penzionu. Komplikovanější byla doprava na bazén jelikož je to cca 20 minut chůze. Proto jsme dopravu zabezpečili auty. 2x jsme na bazén běžely v rámci SP. VT bylo zaměřeno na základní vytrvalsot důraz byl kladen především na práci ve vodě. Většina plavců mělo za sebou už nějaké klubové soustředění jak plavecké nebo kondiční takže nástup do tréninku byl pro ně jednodušší. Někteří plavci měli plány od vlastních kondičních trenérů po úpravě programu těchto plavců byli jejich plány splněny. Součástí VT byli i závody VC-Znojma někteří plavci si přihlásili svoje hlavní disciplíny někdo to pojmul jako kvalitní trénink a startoval ve vedlejších disciplínách. Přesto si někteří udělali osobní rekordy a nebo se hodně přiblížili ke svému maximu na 25 metrovém bazénu. Děkuji kolegovi Martinovi Kratochvílovi za spolupráci a Květoslavovy Svobodovi za pomoc s tréninkovými podmínkami v plaveckém areálu.

hodnocení vypracoval:

Mgr.Patrik Davídek

dne:

4.9.2023

externí odkaz na hodnocení akce:

externí odkaz na sociální síť:

<https://www.facebook.com/ceskeplavani>

externí odkaz na výsledky testů:

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

posun po řádcích: alt+enter



