

## HODNOCENÍ AKCE

sekte:	plavání	výběr:	reprezentace	kategorie:	U21
název:	VT Thajsko				
místo:	Tanyapura - Phuket	datum:	2.2.-19.2.2025		

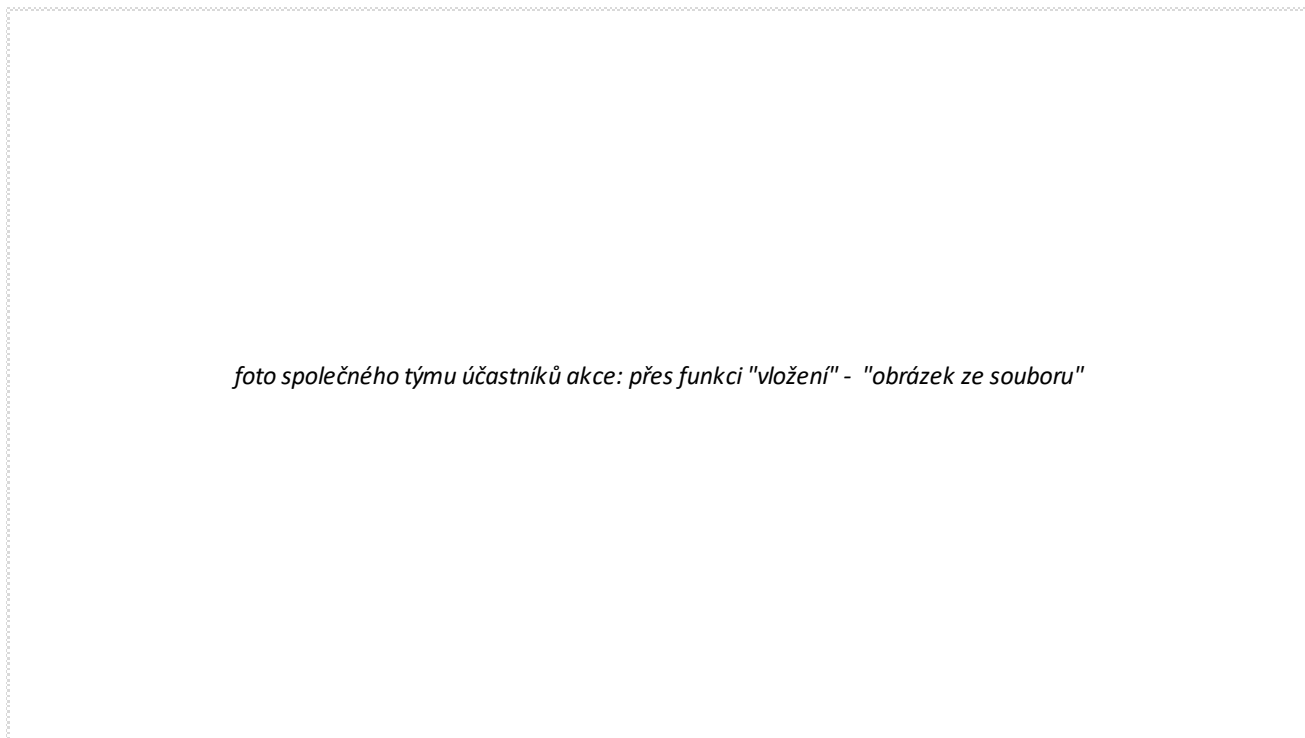


vedoucí akce:	Dušan Viktorjeník	post / trenéřská třída:	trenér 1. třídy
realizační tým:		post / trenéřská třída:	
	Matouš Rejman	post / trenéřská třída:	fyzio
		post / trenéřská třída:	
		post / trenéřská třída:	
		post / trenéřská třída:	
		post / trenéřská třída:	
		post / trenéřská třída:	
sportoviště:	Tanyapura 50m bazén	známka: (1-5)	1
	Tanyapura - posilovna	známka: (1-5)	1
		známka: (1-5)	
		známka: (1-5)	
ubytování:	Tanyapura	známka: (1-5)	1
strava:	Tanyapura	známka: (1-5)	2
doprava:	letecká	známka: (1-5)	

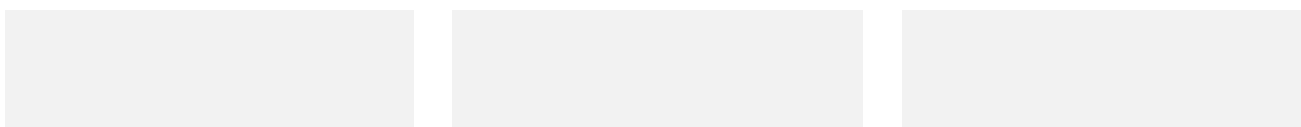
### doplňující komentář technického a organizačního zabezpečení akce (doporučení, připomínky):

VT pro repre U22 se konal v již vyzkoušeném sportovním středisku na thajském ostrově Phuket. Tato akce se konala ve spolupráci a ve spojení s reprezentačním družstvem dospělých. Z reprezentačního družstva U22 se soustředění zúčastnili: Kern Tobias, Judickuj Michal a Ondřej Slavík. Fyzio měl na starosti Rejman Matouš, co se týče kondiční suché přípravy, využili jsme "kondičáka" repre dospělých Roztočila Marcela. Díky malému počtu reprezentantů U22 bylo iistě přínosné iak po tréninkové

**foto účastníků akce:**



**rozdělení skupin podle trenérů:**



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

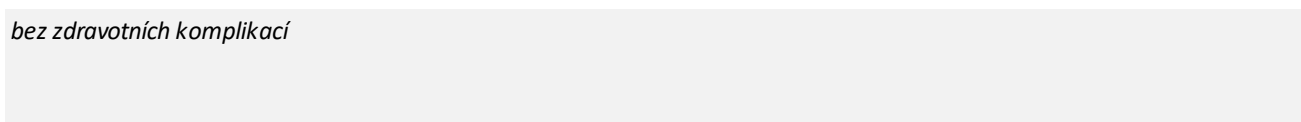
<i>příjmení</i>	<i>jméno</i>	<i>klub</i>	<i>ročník</i>	<i>sk.</i>	<i>příjmení</i>	<i>jméno</i>	<i>klub</i>	<i>ročník</i>	<i>sk.</i>	<i>příjmení</i>	<i>jméno</i>	<i>klub</i>	<i>ročník</i>	<i>sk.</i>
Kern	Tobias	KpsOs	2005	1										
Judickij	Michal	Boh	2004	2										
Slavík	Ondřej	KpsOs	2006	3										

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

<i>příjmení</i>	<i>jméno</i>	<i>klub</i>	<i>ročník</i>	<i>sk.</i>	<i>příjmení</i>	<i>jméno</i>	<i>klub</i>	<i>ročník</i>	<i>sk.</i>	<i>příjmení</i>	<i>jméno</i>	<i>klub</i>	<i>ročník</i>	<i>sk.</i>

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

*bez zdravotních komplikací*



### 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="25"/>	objem hodin celkem voda: <input type="text" value="45,5"/>	uplavané km: <input type="text" value="131,9"/>
	počet tréninků SP: <input type="text" value="8"/>	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"/>	
<b>2. skupina:</b>	počet tréninků voda: <input type="text" value="24"/>	objem hodin celkem voda: <input type="text" value="45,5"/>	uplavané km: <input type="text" value="147,2"/>
	počet tréninků SP: <input type="text" value="12"/>	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"/>	
<b>3. skupina:</b>	počet tréninků voda: <input type="text" value="23"/>	objem hodin celkem voda: <input type="text" value="39,5"/>	uplavané km: <input type="text"/>
	počet tréninků SP: <input type="text" value="5"/>	objem minut celkem hry, výlety: <input type="text"/>	minuty core: <input type="text" value="104"/>
	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"/>	
<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"/>	

Na tento, již v tradičním termínu, požádaný VT pro repre U22 se přihlásilo z celkového počtu reprezentantů (4) 3 plavci. Předem se omluvil Jakub Krischke - studijní důvody.

Sraz a odlet byl 2. 2. ve Vidni, letěli jsme přes Doha, doba letu do Doha cca 6 hodin, přestup a dalších 7 hodin do Thajska na ostrov Phuket. Cesta zpět časově podobně náročná. Na místě jsme první dva dny dali lehčí tréninkové jednotky, kvůli aklimatizaci (časový posun + 6 hodin).

Poprvé jsme využili možnost "přilepit" se k reprezentačnímu družstvu dospělých a změnili jsme místo konání VT. Kvalitní zázemí a letní počasí jistě přispělo ke kvalitní přípravě celého družstva U22.

Celý VT proběhl v přátelské atmosféře a v 100% nasazení jak ze strany plavců, tak z pohledu realizačního týmu. V průběhu VT jsme řešili jen zanedbatelné zdravotní problémy.

Děkuji Matoušovi Rejmanovi za perfektně odvedenou fyziologickou práci, dále děkuji Petře Škábové při zajištění toho VT.

Děkuji vedení ČSPS (Jakubu Tesárkovi) za zajištění akce.

hodnocení vypracoval:

Dušan Viktorjeník

dne:

24.02.2025

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.)**

*posun po řádcích: alt+enter*

*vkládání obrázků: přes funkci "vlození" - "obrázek ze souboru"*