

PK azeta



# Plány a výkony plavca



# Plány a výkony plavca



- **PRACUJ S:**
- **tréningový denník**
- **výsledky testování na sústredeniach**
- **Rudolph tabuľkv**



# Plány a výkony plavca



TRÉNINGOVÝ DENNÍK	2. makrocyklus /leto																																							
	Január				Február					Marec					Apríl					Máj				Jún - 13.Júl																
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24																
	6	13	20	27	3	10	17	24	2	9	16	23	6	13	20	27	4	11	18	25	1	8	15	22.																
<b>SEZÓNA 2019/2020</b>	Majstrov- BA, M-SR				29.2.M-BA/ dlhé trate					18.4. M-BA/1.kolo					9.5. M-BA/2.kolo				14.6. M-BA B				21.6. M-SR J 28.6. M-SR A																	
<b>KALENDÁR</b>	MÍTINGY – doma, zahraničie				14.3.FPD					8.3. VCS-BA					22.3.Žilina				20.4.Triumph				24.4. ORCA-BA				28.5.Viena				16.5.FPD					12.7. ME Junior				
<b>-PRETEKY</b>	VÝKON.TEST/tempo tabuľka				8x50K š1					8x50Z š1 /8x50K š1					4x50P š1					8x50K š1/ 8x50Z				4x50D š1				4-8x50PP š1												
<b>-TESTY</b>	KLUBOVKY/Videoanalýza tech				Atletické/TECH -PP					Štafety+ 400-800K TECH- PP					Štafety+ 400-800K TECH- PP					Štaf+2-400PP																				
<b>-TÁBORY</b>	DIAG. KOMPONENTOV TALENTU				Telesné dispozície					Atletické dispozície/ Ohybnosť					Pl rýchlosť					Delfinové vlnenie				800K,HS,PP				TÁBOR-L.Ján					TOPFORMA na M-SR							
<b>PERIODIZÁCIA SEZÓNY</b>	TRÉNINGOVÝ ZÁMER				TECH. ZÁBEROV					AEROBNÝ ZÁKLAD / AB					VYCHOVA PRETEKA					DLHÉ KYALITNÉ PLAVANIE /LQS				POLOHOVÉ PLÁVANIE / IM				PRÍPRAVA- TAPPE MAJSTROVSTIEV												
	MEZO CYKLUS				1.MZC/ stájdne VSTUPNÝ					2.MZC/ 10 týždňov ZÁKLADNÝ MEZO CYKLUS					3.MZC/6týždňov PRÍPRAVA					4.MZC/4týždne PRETEKOVÝ				5. MZC																
<b>ZÁPIS TVOJICH TRÉNINGOV (porovnaj s plánom) PLAVEC AZETY:</b>	PLÁN tréningov voda				5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5																
	SKUTOČNE TRÉNOVANÉ																																							
	PLÁN KM za týždeň				16	20	20	22	22	22	22	22	22	22	24	24	24	22	22	22	22	22	20	16	16															
	<small>4 KM -SPRINTER - 4,5 KM STREDNOTNÝ /90-120'</small>				12	15	18	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	16	12	10															
	SKUTOČNE TRÉNOVANÉ																																							
	PLÁN tréningov gym				4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3															
	SKUTOČNE TRÉNOVANÉ																																							
<b>ZÁPIS TVOJICH VÝKONOV a TOPFORMY (má 3 časti)</b>	TVOJE OSOBAKY				RAST TOPFORMY a výkonov z pretekov (čas a body/napr. K1,24/4)																TVOJ PLÁN RASTU VÝKONOV (letné ciele - TOPFORMY)																			
	<small>(súčasné plav. výkonnosť)</small>																																							
	KRAUL	50																						50 kraul																
		100																							100															
		200																							200															
		400																							400															
		8-1500																							8-1500															
	ZNAK	50																							50 znak															
		100																							100															
		200																							200															
	DELFIN	50																							50 delfin															
		100																							100															
		200																							200															
	PRŠIA	50																							50 prsia															
		100																							100															
		200																							200															
	POLOHA	100																							100 poloha															
		200																							200															
		400																							400															
<b>POROVNAJ TESTY KOMPONENTOV TALENTU</b>	PL VŠESTRAN.	ZLEPŠIL SOM TIETO KOMPONENTY MÔJHO TALENTU										ZAOSTÁVAM V TÝCHTO KOMPONENTCH TALENTU										VYNIKÁM V TÝCHTO KOMPONENTOCH TALENTU																		
	PL. TECHNIKA																																							
	PL RÝCHLOSŤ																																							

# Plány a výkony plavca

Vstupne údaje	Meno plavca: Martin Kubica	2017 NOV	2018 APR	2018 SEPT	2019 MAJ	2019 OKT	Zmena Absolutna	Zmena %
1. Telesné predpoklady	Pohlavie a vek:	Chlapec 11	Chlapec 12	Chlapec 12	Chlapec 13	Chlapec 13		
	Pocet TJ / tyzden:	3	4	5	5	5		
	Vek:	11	12	12	13	13		
	Výška:	160	162	164	168	172	4.00	2.44%
	Váha:	42.3	43.2	45.4	50.9	50.7	-0.20	-0.44%
	Broca:	17.7	18.8	18.6	17.1	21.3	4.20	22.58%
2. Plavecká výkonnosť	50/100m voľ.spôsob	01:06.93	01:04.73	01:02.51	01:01.16	00:58.54	00:02.62	↑ 4.28%
	50/100m znak	01:19.46	01:15.82	01:15.08	01:10.79	01:07.60	00:03.19	↑ 4.51%
	25/50/100m motýlik	01:24.00	01:33.57	01:15.33	01:13.02	01:10.58	00:02.44	↑ 3.34%
	50/100m prsia	01:35.60	01:32.08	01:25.98	01:23.26	01:19.32	00:03.94	↑ 4.73%
	200 Polohove preteky	02:56.67	02:50.51	02:43.28	02:43.28	02:28.92	00:14.36	↑ 8.79%
	400/800/1500m voľ.spôsob	23:50.00	23:00.00	23:00.00	20:30.00	20:00.00	00:30.00	↑ 2.44%
3. Technika	kraul	3	3	3	3	3	max	max
	znak	3	3	3	2	3	1.00	↑ 50.00%
	delfin	3	3	2	3	2	-1.00	↓ -33.33%
	prsia	2	3	3	3	3	max	max
4. Plavecká rýchlosť	kraul	7.4	7.3	7.0	6.8	6.6	0.20	↑ 2.94%
	znak	9.3	9.3	8.8	8.5	8.3	0.20	↑ 2.35%
	delfin	8	8.1	7.5	6.9	6.7	0.20	↑ 2.90%
	prsia	10	10.4	9.6	9.0	8.5	0.50	↑ 5.56%
5. Plávanie nohami	25 Kno	19.2	19.9	17.4	18.2	17.5	0.70	↑ 3.85%
	25 Zno	21.2	22.1	20.6	18.2	17.2	1.00	↑ 5.49%
	25 Dno	20.7	21.1	19.6	19.0	17.9	1.10	↑ 5.79%
	25Pno	25.4	24.9	24.8	23.0	22.5	0.50	↑ 2.17%
6. Delfínove vlnenie	15 Dno prsia	9.7	10.1	8.8	8.8	8.1	0.70	↑ 7.95%
	15 Dno chrbát	10.1	9.9	9.3	9.2	8.5	0.70	↑ 7.61%
	7.5 splyvanie	7.5	7.8	5.3	5.1	4.1	1.00	↑ 19.61%
7. Atletika	Zhyby	12	4		4	7	3.00	↑ 75.00%
	Kliky	17	36	36	37	35	max	max
	3skok	6.6	6.3	6.9	6.7	7.3	0.57	↑ 8.47%
	Brušáky	AK	AK	AK	AK	AK	max	max
	Chrbát	120	120		120	120	max	max
8. Ohybnosť	Vystriet chodidlo	190	185		190	190	0.00	→ 0.00%
	Pritiahnut chodidlo	70	80		80	75	5.00	↑ 6.25%
	Ramena	51	70	70	75	80	-5.00	↓ -6.67%
	Predklon Trupu	clenok	dlan	dlan	dlan	clenok		

# Plány a výkony plavca

**Punktabelle männlich,  
Altersklasse 14**

Strecke Punkte	Freestyle						Breaststroke			Butterfly			Backstroke			Medley		Pkt.
	50	100	200	400	800	1500	50	100	200	50	100	200	50	100	200	200	400	
20	00:23,64	00:51,90	01:53,63	04:02,32	08:29,25	16:01,79	00:29,78	01:05,29	02:21,59	00:25,34	00:55,94	02:06,04	00:27,15	00:58,20	02:06,31	02:08,03	04:32,10	20
19	00:24,00	00:52,70	01:55,38	04:06,06	08:37,13	16:16,67	00:30,24	01:06,30	02:23,78	00:25,73	00:56,80	02:07,99	00:27,57	00:59,10	02:08,27	02:10,01	04:36,31	19
18	00:24,37	00:53,50	01:57,14	04:09,81	08:45,00	16:31,54	00:30,70	01:07,31	02:25,97	00:26,12	00:57,67	02:09,94	00:27,99	01:00,00	02:10,22	02:11,99	04:40,52	18
17	00:24,74	00:54,30	01:58,90	04:13,56	08:52,88	16:46,41	00:31,16	01:08,32	02:28,16	00:26,51	00:58,54	02:11,89	00:28,41	01:00,90	02:12,17	02:13,97	04:44,73	17
16	00:25,10	00:55,11	02:00,65	04:17,30	09:00,75	17:01,29	00:31,62	01:09,33	02:30,35	00:26,90	00:59,40	02:13,84	00:28,83	01:01,80	02:14,13	02:15,95	04:48,94	16
15	00:25,47	00:55,91	02:02,41	04:21,05	09:08,62	17:16,16	00:32,08	01:10,34	02:32,54	00:27,30	01:00,27	02:15,79	00:29,25	01:02,70	02:16,08	02:17,93	04:53,14	15
14	00:25,83	00:56,71	02:04,17	04:24,80	09:16,50	17:31,03	00:32,54	01:11,35	02:34,73	00:27,69	01:01,13	02:17,74	00:29,67	01:03,60	02:18,03	02:19,91	04:57,35	14
13	00:26,20	00:57,51	02:05,93	04:28,55	09:24,38	17:45,91	00:33,00	01:12,36	02:36,92	00:28,08	01:02,00	02:19,69	00:30,09	01:04,50	02:19,99	02:21,89	05:01,56	13
12	00:26,56	00:58,32	02:07,68	04:32,29	09:32,25	18:00,78	00:33,46	01:13,37	02:39,11	00:28,47	01:02,86	02:21,63	00:30,51	01:05,40	02:21,94	02:23,87	05:05,77	12
11	00:26,93	00:59,12	02:09,44	04:36,04	09:40,13	18:15,65	00:33,92	01:14,38	02:41,30	00:28,86	01:03,73	02:23,58	00:30,93	01:06,30	02:23,89	02:25,85	05:09,97	11
10	00:27,29	00:59,92	02:11,20	04:39,79	09:48,00	18:30,52	00:34,38	01:15,39	02:43,49	00:29,25	01:04,59	02:25,53	00:31,35	01:07,20	02:25,85	02:27,83	05:14,18	10
9	00:27,66	01:00,72	02:12,95	04:43,53	09:55,88	18:45,40	00:34,84	01:16,40	02:45,68	00:29,65	01:05,46	02:27,48	00:31,77	01:08,10	02:27,80	02:29,81	05:18,39	9
8	00:28,03	01:01,53	02:14,71	04:47,28	10:03,75	19:00,27	00:35,30	01:17,41	02:47,87	00:30,04	01:06,32	02:29,43	00:32,19	01:09,00	02:29,75	02:31,79	05:22,60	8
7	00:28,39	01:02,33	02:16,47	04:51,03	10:11,63	19:15,14	00:35,77	01:18,42	02:50,06	00:30,43	01:07,19	02:31,38	00:32,61	01:09,90	02:31,71	02:33,77	05:26,81	7
6	00:28,76	01:03,13	02:18,23	04:54,78	10:19,50	19:30,02	00:36,23	01:19,43	02:52,24	00:30,82	01:08,05	02:33,33	00:33,03	01:10,80	02:33,66	02:35,75	05:31,01	6
5	00:29,12	01:03,93	02:19,98	04:58,52	10:27,38	19:44,89	00:36,69	01:20,44	02:54,43	00:31,21	01:08,92	02:35,28	00:33,45	01:11,70	02:35,61	02:37,73	05:35,22	5
4	00:29,49	01:04,74	02:21,74	05:02,27	10:35,25	19:59,76	00:37,15	01:21,45	02:56,62	00:31,61	01:09,78	02:37,23	00:33,87	01:12,60	02:37,57	02:39,71	05:39,43	4
3	00:29,85	01:05,54	02:23,50	05:06,02	10:43,13	20:14,64	00:37,61	01:22,45	02:58,81	00:32,00	01:10,65	02:39,18	00:34,29	01:13,50	02:39,52	02:41,69	05:43,64	3
2	00:30,22	01:06,34	02:25,25	05:09,76	10:51,00	20:29,51	00:38,07	01:23,46	03:01,00	00:32,39	01:11,51	02:41,13	00:34,71	01:14,40	02:41,47	02:43,67	05:47,84	2
1	00:30,58	01:07,14	02:27,01	05:13,51	10:58,88	20:44,38	00:38,53	01:24,47	03:03,19	00:32,78	01:12,38	02:43,07	00:35,13	01:15,30	02:43,43	02:45,65	05:52,05	1

**TVOJ VÝKON. CIEĽ SEZÓNY je - TOPFORMA PLAV. VÝKONNOSTI ... - má tri ROVNOENNÉ ČASTI: (Rudolphtabelle, DSV 2019)**

- snaž sa dosiahnuť „všestrannú plaveckú spôsobilosť“ (1. až 3. stupeň) nielen v obľúbenom spôsobe, ale aj v ostatných plav. spôsoboch
- dobrú „aeróbna vytrvalosť“ v 400m -800m (1500) kraul ( max. 1 stupeň pod úrovňou obľúbeného spôsobu)
- dobrú „polohovku“ v 200m PP-400m PP ( max. 1 stupeň pod úrovňou obľúbeného spôsobu)

**MÁŠ ODVAHU PLNÍŤ PROGRAM NÁROČNEJ PLAV TECHNIKY A TEMPÁ TRÉNINGOVÝCH SÉRIÍ ?**

1. stupeň klubová úroveň 5-8 bodov
2. stupeň národná úroveň 9-12 bodov
3. stupeň medzinárodná úroveň 13-16 bodov



# Plány a výkony plavca

PK azeta							
OMEROVIČOVÁ, Selma							
		medzinarodna:	11-16		12	13	13
2008, 12 rokov		narodna:	8-10		MEJ 2020	MEJ 2021	EYOF 2021
		klubova:	3-7		14-17 rocne	14-17 rocne	13-14 rocne
Osobné rekordy, k 31 dec 2019							
Disc.	Bazén	Čas	Rudolph	OR k 30.6.2020	Limit	OR k 31.12.2020	Limit
				Čas/Rudolph		Čas/Rudolph	Limit
50m voľný spôsob	50m	30.47	14		26.38		26.95
50m voľný spôsob	25m	30.17					
100m voľný spôsob	50m	1:05.35	16		56.89		58.39
100m voľný spôsob	25m	1:04.88					
200m voľný spôsob	50m	2:27.62	13		2:03.52		2:06.98
200m voľný spôsob	25m	2:22.42					
400m voľný spôsob	50m	5:14.73	12		4:22.71		4:28.10
400m voľný spôsob	25m	5:01.79					
800m voľný spôsob	50m	10:48.24	13		8:59.38		9:19.08
50m znak	50m	34.33	15		29.79		
50m znak	25m	35.82					
100m znak	50m	1:17.64	12		1:03.87		1:06.03
100m znak	25m	1:12.80					
200m znak	50m	2:49.47	11		2:17.55		2:23.24
200m znak	25m	2:36.42					
50m prsia	50m	42.32	8		32.69		
50m prsia	25m	41.21					
100m prsia	50m	1:30.83	8		1:11.37		1:14.03
100m prsia	25m	1:25.94					
200m prsia	25m	3:03.06			2:33.3		2:39.28
50m motýlik	50m	35.15	8		28.0		
50m motýlik	25m	33.98					
100m motýlik	50m	1:23.35	5		1:01.74		1:03.43
100m motýlik	25m	1:19.63					
200m motýlik	50m	3:17.24	1		2:17.77		2:23.02
200m motýlik	25m	3:06.92					
100m polohové preteky	25m	1:13.72					
200m polohové preteky	50m	2:46.20	13		2:20.26		2:24.66
200m polohové preteky	25m	2:36.34					
400m polohové preteky	50m	6:10.30	10		4:58.61		5:08.46
400m polohové preteky	25m	5:58.93					
<b>Čo ťa čaká ďalšie roky:</b>							
	MEJ 2022	MSJ 2022	MEJ 2023	EYOF 2023	MEJ 2024	MSJ 2024	WYOD 2024
	14-17 rocne	14-17 rocne	14-17 rocne	13-14 rocne	14-17 rocne	14-17 rocne	14-17 rocne
							Ol ym pia da 2024
							16-viac

# Plány a výkony plavce

Juniori - 2002,03,04,05		MEJ 2020	Juniorky - 2003,04,05,06	
A limit	B limit		A limit	B limit
0:23,45	0:23,68	50 VS	0:26,38	0:26,65
0:51,04	0:51,56	100 VS	0:56,89	0:57,46
1:51,59	1:53,87	200 VS	2:03,52	2:06,04
3:56,51	4:01,34	400 VS	4:22,71	4:28,07
8:16,57	8:26,70	800 VS	8:59,38	9:10,39
15:49,04	16:08,41	1500 VS	17:01,66	17:22,51
0:26,57	0:26,84	50 Z	0:29,79	0:30,09
0:56,89	0:57,46	100 Z	1:03,87	1:04,52
2:03,60	2:06,13	200 Z	2:17,55	2:20,36
0:29,39	0:29,69	50 P	0:32,69	0:33,03
1:04,30	1:04,94	100 P	1:11,37	1:12,10
2:19,31	2:22,15	200 P	2:33,30	2:36,43
0:24,80	0:25,05	50 M	0:28,00	0:28,28
0:54,89	0:55,44	100 M	1:01,74	1:02,36
2:03,21	2:05,73	200 M	2:17,77	2:20,59
2:06,28	2:08,86	200 PP	2:20,26	2:23,12
4:32,17	4:37,72	400 PP	4:58,61	5:04,71

muži	Limit EYOF 2021	ženy
"A" limit		"A" limit
0:24,37	50 VS	0:26,95
0:52,65	100 VS	0:58,39
1:55,73	200 VS	2:06,98
4:06,49	400 VS	4:28,10
x	800 VS	9:19,08
16:27,93	1500 VS	x
x	50 Z	x
0:59,45	100 Z	1:06,03
2:09,89	200 Z	2:23,24
x	50 P	x
1:06,72	100 P	1:14,03
2:24,58	200 P	2:39,28
x	50 M	x
0:56,97	100 M	1:03,53
2:07,38	200 M	2:23,02
2:11,00	200 PP	2:24,66
4:41,03	400 PP	5:08,46

PK azeta



# Plány a výkony plavca



- **Plán pretekov 01-06/2020**

Plan pretekov - 01/2020-06/202		
Termin	Podujatie	Miesto
07. - 09.02.	ORCA CHILDREN CUP - 1. kolo	Bratislava
22. - 23.02.	Veľká cena Trnavy	Trnava
28.02.	Jarné M-BAO - dlhé trate	Bratislava
06. - 08.03.	VEĽKÁ CENA SLOVENSKA 2020	Bratislava
14.03.	FPD Slovenský pohár žiakov BAO - 1.kolo	Bratislava
20. - 22.03.	Jarná cena Žiliny 2020	Žilina
28. - 29.03.	Banská Bystrica Cup	Banská Bystrica
03. - 05.04.	XXV. Cena Popradu a XIII. Memoriál Filipa Lutza	Poprad
23. - 26.04.	ORCA CUP/ WR. Neustadt	Bratislava/WR
02. - 03.05.	Veľká cena Liptova	Liptovský Mikuláš
01.-07.05	Sustredenie Liptovský Jan	Lipt. Jan
MAJ	Sustredenie Mojmirovce	Mojmirovce
09.05.	Jarné M-BAO „B“, „A“, „J“, „S“ - 1. kolo	Bratislava
10.05.	Jarné M-BAO „B“, „A“, „J“, „S“ - 2. kolo	Bratislava
22. - 24.05.	Vienna International Swim Meet'20 powered by HEAD SWIMMING	Vienna
06.06.	FPD Slovenský pohár žiakov BAO - 3.kolo	Bratislava
06. - 07.06	ST Polten	ST Polten
12. - 14.06.	Majstrovstvá SR mladších žiakov	Žilina
18. - 21.06.	Majstrovstvá SR seniorov a juniorov	Bratislava
26. - 28.06.	Majstrovstvá SR starších žiakov	Košice
1.julovy tt	Sustredenie Panty	Panty
2.julovy tt	Sustredenie Samorin	Samorin



# Plány a výkony plavca



- **Internet:**
- <http://www.eyof.org/2021-summer-banska-bystrica/>
- <https://www.olympic.org/olympic-games>
- <https://www.swimmsvk.sk/plavanie-juniori-1>

# Plány a výkony plavca

## Výkonnostné kritériá pre zaradenie do reprezentačného družstva SR

Kritéria pre zaradenie do reprezentačných družstiev pre RTC 2021 sa budú v roku 2020 pre zaradenie k 1. 1. 2021 upravovať navýšením bodových limitov o 15 b smerom hore.

V novom olympijskom cykle 2020 – 2024 budú upravené aj kritéria pre zaradenie plavcov do ÚTM s ohľadom na upravované kritéria pre zaraďovanie do reprezentačných družstiev.

### Starší juniori:

ročník 2002 – dosiahnutie limitu bodového výkonu 660 bodov (50,100m) alebo 650 bodov (200,400,800,1500) FINA 2018 / 2019 (50m alebo 25m bazén )

ročník 2003 – dosiahnutie limitu bodového výkonu 630 bodov (50,100m) alebo 620 bodov (200,400,800,1500) FINA 2018 / 2019 (50m alebo 25m bazén)

### Mladší juniori:

ročník 2004 – dosiahnutie limitu bodového výkonu 600 bodov (50,100m) alebo 590 bodov (200,400,800,1500m) FINA 2018 / 2019 (50m alebo 25m bazén)

ročník 2005 – dosiahnutie limitu bodového výkonu 560 bodov (50,100m) alebo 550 bodov (200,400,800,1500m) FINA 2018 / 2019 (50m alebo 25m bazén)

### Staršie juniorky:

ročník 2003 – dosiahnutie limitu bodového výkonu 680 bodov (50,100m) alebo 670 bodov (200,400,800,1500m) FINA 2018 / 2019 (50m alebo 25m bazén)

ročník 2004 – dosiahnutie limitu bodového výkonu 650 bodov (50,100m) alebo 640 bodov (200,400,800,1500m) FINA 2018 / 2019 (50m alebo 25m bazén)

### Mladšie juniorky:

ročník 2005 – dosiahnutie limitu bodového výkonu 620 bodov (50,100m) alebo 610 bodov (200,400,800,1500) FINA 2018 / 2019 (50m alebo 25m bazén)

ročník 2006 – dosiahnutie limitu bodového výkonu 580 bodov (50,100m) alebo 570 bodov (200,400,800,1500m) FINA 2018 / 2019 (50m alebo 25m bazén)

Pretekári a pretekárky v jednotlivých kategóriách juniorov, ktorí dosiahli uvedené bodové výkony v 50m disciplínach, musia potvrdiť svoju výkonnosť v disciplínach 100m a viac na úrovni o 10 bodov nižšej ako je bodová hodnota pre zaradenie.