



## HODNOCENÍ AKCE

<b>Akce:</b>	VT Znojmo
<b>Termín:</b>	11.9.-15.9.2017
<b>Místo:</b>	Hnanice / Znojmo
<b>Vedoucí výpravy:</b>	Vlastimír Perna – reprezentační trenér
<b>Trenéři:</b>	Vlastimír Perna, Petra Škábová
<b>Fyzioterapeutka:</b>	Jana Minářová
<b>Reprezentanti:</b>	Simona Baumrtová, Barbora Seemanová, Ondřej Gemov, Tomáš Franta, Tereza Grusová

### **Hodnocení**

Úvodí soustředění seniorské reprezentace bylo umístěno do krásného prostředí znojenské plovárny Louka. Vzhledem k tomu, že v období vinobraní je ubytovací kapacita v této lokalitě velmi omezená, bylo zajištěno ubytování v nedaleké obci Hnanice. Sraz byl plánován na neděli 10.9.2017 večer. Všichni účastníci dorazili včas. Z 26 pozvaných seniorských reprezentantů však této možnosti zahájit zimní sezónu využilo pouze 5. Někteří se omluvili z důvodu návratu z univerziády, někteří hned v úvodu školního roku z důvodu školních povinností (?), někteří se neomluvili vůbec.

#### **Ubytování:**

Penzion Obecná škola a Vinice Hnanice, Hnanice. Velmi příjemné ubytování v prostorných apartmánech s kuchyňským koutem, majitelé i personál velmi vstřícní

#### **Stravování:**

V restauraci těsně sousedící s penziony. Dostatečný výběr snídaně (bufet), velmi chutné obědy a večeře (servírované menu).

#### Tréninkové podmínky:

Otevřená osmidráhová pětadvacítka v krásném prostředí u Louckého kláštera. I přes nečekanou nepřízeň počasí v některých dnech byla voda příjemně vyhřátá. K dispozici jsme měli dostatečný počet drah. Dopolední trénink probíhal bez přístupu návštěvníků v 9-11 hod., odpolední trénink byl v době otevřené plovárny pro veřejnost v 17-19 hod. Avšak vzhledem k počasí plovárna téměř nebyla navštěvována.

#### Průběh přípravy:

Sportovní příprava probíhala dvoufázově v bazénu, doplněna 2x posilovnou a pro některé 2x v týdnu vyjíždkou na kolech do okolí Znojma.

Program plavecké přípravy byl sestaven s ohledem na začínající sezónu, především v aerobních zónách, jak v nižších tak i ve vyšších intenzitách. Součástí tréninku byly i některé anaerobní série, jak pro trénink na hranici anaerobního prahu, anaerobního přetížení. Velmi výjimečně byla zařazena série pro produkci laktátu.

Dvakrát byla využita posilovna Gladork gym pro cca hodinový suchý trénink. Chomutovští měli vlastní program, ostatní se zapojili do kruhového tréninku pod vedením Petry Škábové a Jany Minářové.

Rovněž dvakrát byla absolvována vyjíždka na kolech do okolí v délce cca 2 a 4 hodin. Kola si však dovezli pouze Simona s Tomášem.

#### Regenerační a zdravotní péče:

Byla zajištěna fyzioterapeutkou Janou Minářovou, bez jakýchkoliv zdravotních problémů.

#### Ukončení:

Soustředění bylo ukončeno v pátek 15.9.2017 po dopoledním tréninku a obědě.

#### Poděkování:

I přes občas nevlídné počasí proběhlo soustředění v naprosté pohodě a dobré náladě. Spolupráce s kolegyněmi i plavci byla vynikající, za což patří poděkování a pochvala.

Hodnocení vypracoval: Vlastimír Perna – reprezentační trenér

Nový Jičín, 20.9.2017