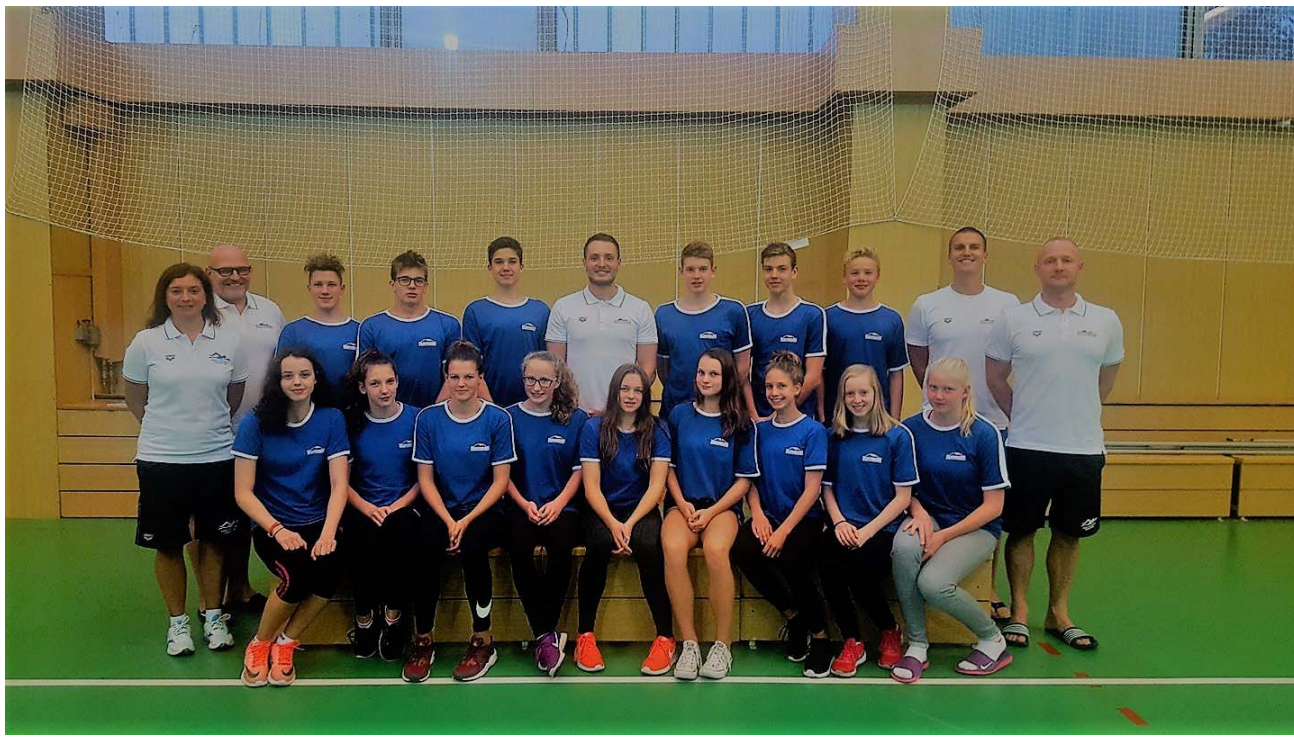


HODNOCENÍ AKCE



Akce: **reprezentační soustředění mladších juniorů**

Termín: 22. 9. – 29. 9. 2016

Místo: Sportovní centrum Nymburk

Trenéři: Libor Kohut, Lukáš Luhový, Roman Eckert

Kondiční trenér: Adam Kolek

Fyzioterapeutka: Eva Blechová

Nominace: Soustředění se zúčastnilo celkem 16 závodníků (viz příložený seznam) z 20 pozvaných.

Neúčast: Libor Krpálek (PKPar) - studijní důvody, Sebastian Luňák (USK) - neuvolněn ze školy (zahraničí), Viktorie Mostková (POKr) - zdravotní důvody, Anna Andrllová (ZIPK) – nesouhlas osobního trenéra s koncepcí RD ml. juniorů

Hodnocení:

Úvodní soustředění nového reprezentačního výběru se konalo ve Sportovním centru Nymburk. Ubytování i stravování bylo zajištěno bez sebemenších problémů. Všechny tréninkové prostory byly k dispozici podle požadavků. Předem stanovený program ve vodě i na suchu byl splněn.

Juniorským reprezentantům byly předány jmenovací dekrety, reprezentační triko, čepička, vak na pomůcky a tréninkové plavky. Součástí programu VT byla přednáška Bc. Adama Kolka o sportovní výživě a regeneraci. Závěrečné hodnocení VT bylo provedeno s celou skupinou juniorského výběru a posléze trenéři provedli interní hodnocení ve vlastních skupinách.

Tréninky – voda: cílem VT byl rozvoj obecné i speciální vytrvalosti, rozvoj všech plaveckých způsobů a zvláště velký důraz byl kladen na nácvik a provedení obrátek. Tréninky ve vodě byly denně 1 x 2,5 hodiny a 1 x 2 hodiny (tréninky jsou uvedeny v přílohách). Plavci pracovali ve 2 skupinách dle pohlaví. Celková kilometráž jednotlivých skupin: Eckert – 100,2 km, Luhový – 83,2,7 km. Součástí programu byly schválené testy pro RD – 5 x 400 VZ a 6 x 100 HL N a 8 x 100 VZ. Výsledky jsou v samostatné příloze.

Tréninky – sucho: suchá příprava probíhala ve vnitřních prostorách SC nebo ve venkovním areálu. Součástí suché přípravy bylo posilování hlubokého stabilizačního systému, nácvik správného provedení jednotlivých posilovacích cviků, to vše pod dohledem kondičního trenéra Bc. Adama Kolka a také kompenzační cvičení, které vedla fyzioterapeutka Bc. Eva Blechová. Tak jak už bývá zvykem i tento rok bylo toto posilování pro mnohé z plavců o vůbec první setkání s podobným systémem suché přípravy. Na konci VT byl však již znát značný posun. Součástí programu byly schválené testy pro RD – trojskok, shyby, výdrž ve shybu. Výsledky jsou v samostatné příloze.

Regenerace: byla zajištěna každý den – sauna a masáže a hydromasážní bazén.

Zdravotní omezení:

VT se obešlo bez zdravotních komplikací, drobné svalové bolístky řešil fyzioterapeut masáží a sportovními tejpky.

Zajímavost:

Na sociální síti facebook byla trenéry založena stránka „Plavci mladší junioři“, která vznikla za účelem rychlé a hlavně spolehlivé komunikace v rámci RD mladších juniorů. Trenéři i plavci zde mohou přidávat příspěvky a tímto se aktivně zapojit do dění kolem RD. Součástí večerního programu bylo několik sociálních her, které měly upevnit vztahy uvnitř RD.

Poděkování:

děkuji trenérům Romanu Eckertovi, Lukáši Luhovému, kondičnímu trenérovi Adamu Kolkovi a fyzioterapeutce Evě Blechové za pomoc při zajištění hladkého průběhu soustředění.

Hodnocení vypracoval: Libor Kohut, reprezentační trenér ml. juniorů

V Ostravě, 30. září 2017