

HODNOCENÍ AKCE

- Akce:** kondiční soustředění reprezentace starších juniorů
Termín: 20. - 28. ledna 2018
Místo: Srní - Šumava
Trenéři: Libor Kohut - vedoucí soustředění + trenér, trenéři Lukáš Luhový a Adam Kolek
Nominace: Soustředění se zúčastnilo celkem 18 reprezentantů z 20 pozvaných. Omluvili se 2 plavci (viz níže).



Neúčast:

1.	Souček Marek	KPSKI	zdravotní důvody
2.	Luňák Sebastián	USK	studijní důvody

Hodnocení:

Zimní kondiční soustředění RD ml. juniorů v úvodu letní sezóny se konalo v Hotelu Srní na Šumavě. Všichni nominovaní se dostavili na sraz v sobotu 20. ledna včas. Tato reprezentační akce byla ukončena v Srní v neděli 28. ledna 2018 v 9,30 hod.

Ubytování i stravování v Hotelu Srní bylo kvalitní, podmínky pro trénink ve vodě byly rovněž velmi dobré. Bazén jsme měli k dispozici podle našich požadavků, které jsme ještě upřesňovali přímo na místě. Stravování formou bufetu (snídaně, večeře) splnilo požadavky všech zúčastněných, servírované obědy byly rovněž kvalitní a dostačující.

Sněhové podmínky byly výborné, takže jsme mohli absolvovat úvodní průpravu a několik běžeckých túr v okolí Srní. Do Modravý „Mekky“, českého běžkování jsme vyjeli pro zpestření celkově třikrát, kde jsme absolvovali i jeden celodenní výlet.

Ve dnech 23. - 24. 1. navštívil VT hlavní metodik ČSPS Jaroslav Strnad s cílem poznat úroveň a atmosféru RD. Před svým odjezdem seznámil přítomné trenéry se svými poznatky.

Ve středu byla zrušena odpolední fáze ve vodě a s juniory byla provedena lezecká průprava pod vedením školeného instruktora Adama Kolka.

Ve večerním programu byly s juniory formou taambuildingu prováděny sociální hry, které měly zlepšit vztahy uvnitř RD, což bylo splněno mírou vrchovatou.

Cílem úvodního kondičního soustředění po zimních MČR byl rozvoj obecné i speciální vytrvalosti a rozvoj všeobecné tělesné kondice. V celkovém plánu jsme absolvovali tréninky ve vodě 2x denně a 1 x denně suchá příprava v tělocvičně a 1 x denně kondiční příprava na běžkách.

Tréninky ve vodě byly v níže uvedených hodinách. Pro regeneraci byla denně k dispozici sauna. Tréninky byly zaměřeny na rozvoj obecné vytrvalosti, technickou stránku, zvláště velký důraz byl kladen na vlnění, výjezdy po obrátkách a hypoxii.

Program tréninků ve vodě bude zveřejněn na svazových stránkách.

Voda: 15 TJ á 1,5 hod.

Kilometráž: 69,9 km,

Běžky: 6 TJ á 2,5 hod.

Suchá: 7 TJ á 1,0 hod.

Tréninkový program:

Sobota: 15,30 - 16,30 tělocvična

17,00 - 18,30 bazén

V dalších dnech byl rozvrh tréninků následující:

7,00 - 8,30 bazén

10,30 - 13,30 běžky

15,30 - 16,30 tělocvična

17,00 - 18,30 bazén

Neděle - **běžky 12 km** Srní -- Hakešická cesta - Srní (běžkařská průprava)

Pondělí - **11 km** Srnský okruh

Úterý - **běžky 12 km** Modrava - Červenohorské sedlo - Na Ztraceném- Modrava

Středa - **běžky 8 km** Srní - biatlonový závod - štafeta

Čtvrtek - **běžky 22 km** Modrava-Na Ztraceném-Filipova Hut'-Červenohorské s. - Modrava

Pátek - **běžky 10 km** Modrava - Rybárna - Javoří pila - Modrava

Sobota - Soutěže

Zdravotní komplikace:

Jakub Bursa - střevní potíže, 26. 1. odjezd domů

V. Netrh, B. Matošková, H. Marciánová, L. Štěpánková, P. Krejčíř, F. Sonnenberg, - střevní potíže, únava, neúčast na 2-3 trénincích

Dřívější odjezdy:

Kateřina Laňková, Blanka Lelková - 26. 1. účast na 1. kole soutěže družstev

Anna Andrllová - 24. 1. talentové zkoušky

Poděkování: děkuji vedení hotelu a celému personálu Hotelu Srní za ochotu a za vytvoření kvalitních podmínek pro toto reprezentační soustředění. Velké poděkování patří Lukáši Luhovému za spolupráci při zajištění soustředění a především Adamu Kolkovi za jeho perfektní práci na SP a ostatních teambuildingových aktivitách.

V Ostravě, 29. ledna 2018

zpracoval: Libor Kohut, reprezentační trenér juniorů