



## HODNOCENÍ AKCE

|                         |  |
|-------------------------|--|
| <b>Akce:</b>            | VT Nymburk                                       |
| <b>Termín:</b>          | 10.-16.9.2016                                    |
| <b>Místo:</b>           | Nymburk, Sportovní centrum                       |
| <b>Vedoucí výpravy:</b> | Vlastimír Perna – reprezentační trenér           |
| <b>Trenéři:</b>         | Vlastimír Perna, Markéta Kaplanová, Tomáš Brtník |
| <b>Fyzioterapeut:</b>   | Petr Červenka (pouze 15.-16.9.2016)              |

**Reprezentanti:** Petr Bartůněk, Martin Bejček, Kristýna Horská, Tomáš Franta, Martina Elhenická, Anna Kolářová, Jan Kutil, Josef Moser, Marek Osina, Dominik Polcar, Jan Šefl, Dominik Špaček, Matěj Vobořil

**Sparing:** Josef Nehněvajsa, Petr Novák, Jan Prokop

### **Hodnocení**

Sraz účastníků byl 610.9.2016 ve 12 hodin. Všichni reprezentanti a sparingpartneři, kteří potvrdili svou účast, dorazili včas. První trénink proběhl tentýž den odpoledne. Při první schůzce byl všem vysvětlen program a cíl soustředění.

#### **Ubytování:**

V rekonstruovaném bloku B Sportovního centra, v příjemných pokojích.

#### **Stravování:**

Snídaně, obědy i večere byly podávány v jídelně Sportovního centra. Kvalita stravy byla dostatečná.

#### **Další služby:**

Posilovna, tělocvična.

#### **Tréninkové podmínky:**

Plavecký trénink probíhal tradičně ve 4 dráhové pětadvacítce ve Sportovním centru. První 2 dny byl velký problém s dýcháním, po hodině tréninků všichni plavci intenzivně kašlali. Po žádosti u vedení SCN se podmínky výrazně zlepšily.

3x v průběhu soustředění jsme využili posilovnu, která již několik let žije bohužel z podstaty a neodpovídá současným potřebám na fitness vybavení a prostředí.

2x jsme využili basketbalovou tělocvičnu ke zpestření přípravy zařazením kolektivních her.

Každý den po odpoledním plaveckém tréninku byl zařazen krátký, cca 20minutový výklus v blízkém parku.

Průběh přípravy:

Plavecký trénink probíhal denně 2x2 hodiny. V pondělí a ve středu ráno byl zařazen lehký vyplavávací trénink. Ostatní plavecký program byl především vytrvalostní. Všichni bez výjimky zvládli celý plavecký program jak co do objemu, tak co do intenzity. Tréninky se střídaly v různých aerobních úrovních. U nováčků i sparingpartnerů byla výrazná snaha se předvést v dobrém světle. Skupina prsařů s Aničkou Kolářovou měla poupravený tréninkový program více zaměřený na hlavní způsob, některé série měly mírně prodloužený interval.

Suchá příprava v posilovně probíhala podle předem připravených programů kondičního trenéra VSC. Některým reprezentantům (Anna Kolářová, Martin Bejček) bylo umožněno absolvovat suchou přípravu podle plánu jejich osobního kondičního trenéra.

V tělocvičně byly zařazeny hry, volejbal a florbal. Předem byli všichni reprezentanti upozorněni na dodržování bezpečnosti a vzájemnou ohleduplnost. K žádnému zranění nedošlo. Při samotné hře bylo zajímavé sledovat týmový duch družstev a touhu po vítězství.

Všichni účastníci trénovali velice dobře. I přes rozdílnou připravenost zvládli celé soustředění bez vážných zdravotních komplikací. V průběhu soustředění všichni absolvovali úvodní plavecký test 8x400 K.

V průběhu soustředění byly přítomným reprezentantům předány jmenovací dekrety, reprezentační smlouvy a prohlášení o dopingu. Rovněž většina obdržela základní materiální vybavení. Všem byl představen Projekt přípravy na sezónu 2016/2017.

Regenerační a zdravotní péče:

Tentokrát se nepodařilo zajistit rehabilitačního pracovníka na celou dobu soustředění. Využívali jsme tedy služeb místních masérů a fyzioterapeutů. Až na poslední dva dny mohl přijet Petr Červenka, který je členem realizačního týmu. K regeneraci byl využit i hydromasážní bazén a sauna.

Ukončení:

Soustředění bylo ukončeno po obědě 16.9.2016.

Poděkování:

Za spolupráci děkuji oběma kolegům, Markétě Kaplanové a Tomáši Brtníkovi.

Hodnocení vypracoval: Vlastimír Perna – reprezentační trenér

Nový Jičín, 19.9.2016