

## HODNOCENÍ AKCE

<b>sekce:</b>	plavání	<b>výběr:</b>	reprezentace	<b>kategorie:</b>	senioři
<b>název:</b>	Přípravný tréninkový kemp				
<b>místo:</b>	Belek (TUR)		<b>datum:</b>	22.2.-7.3.2021	



<b>vedoucí akce:</b>	Vlastimír Perna	<b>post / trenérská třída:</b>	reprezentační trenér seniorů / I.
<b>realizační tým:</b>	Petra Škábová	<b>post / trenérská třída:</b>	osobní trenérka / II.
	Jaroslava Passerová	<b>post / trenérská třída:</b>	osobní trenérka / I.
	Jaroslav Jezbera	<b>post / trenérská třída:</b>	osobní trenér / II.
	Martin Kratochvíl	<b>post / trenérská třída:</b>	osobní trenér / II.
	Jan Kreník	<b>post / trenérská třída:</b>	osobní trenér / I.
	Jana Minářová	<b>post / trenérská třída:</b>	fyzioterapeutka
		<b>post / trenérská třída:</b>	

<b>sportoviště:</b>	tréninkový bazén 50m	<b>známka:</b> (1-5)	1
	posilovna	<b>známka:</b> (1-5)	1
		<b>známka:</b> (1-5)	
		<b>známka:</b> (1-5)	
<b>ubytování:</b>	Gloria Sports Arena	<b>známka:</b> (1-5)	2
<b>strava:</b>	v rámci sportovního centra	<b>známka:</b> (1-5)	1
<b>doprava:</b>		<b>známka:</b> (1-5)	1



**zúčastnění sparingpartneři (výběry do 18let seřazeni od nejstaršího ročníku; výběry nad 18 let seřazeni podle abecedy):**

příjmení	jméno	klub	ročník	sk.	příjmení	jméno	klub	ročník	sk.	příjmení	jméno	klub	ročník	sk.
Kozubek	Matěj	KomBr	1996	1										
Štemberk	Jakub	SlCho	2001	2										

**změny v počtech v průběhu akce (pozdější příjezdy, dřívější odjezdy, zdravotní komplikace apod.)**

*Jan Micka - rodinné důvody, Simona Kubová, Tomáš Franta, Ondřej Gemov, Kristýna Horská, Filip Chrápavý, Sebastián Luňák, Barbora Seemanová, Jan Šefl, Matěj Zábojník - preventivní ukončení kempu z důvodu výskytu pozitivy na covid-19*

**hodnocení realizace akce a výsledky: (OTU, program, princip rozdělení skupin, zaměření, cíle, testy apod.)**

<b>1. skupina:</b>	počet tréninků voda:	15	objem hodin celkem voda:	32,0	uplavané km:	111,3
	počet tréninků SP:	3	objem minut celkem hry, výlety:	345	minuty core:	120
			objem minut celkem posilovna a výbušnost:	45	minuty celkem stretching:	180
			objem minut celkem aerobní činnost (běh, kolo, bruslení, lyžování apod.):		minuty celkem regenerace:	300
<b>2. skupina:</b>	počet tréninků voda:	15	objem hodin celkem voda:	30,0	uplavané km:	94,2
	počet tréninků SP:	7	objem minut celkem hry, výlety:		minuty core:	
			objem minut celkem posilovna a výbušnost:		minuty celkem stretching:	220
			objem minut celkem aerobní činnost (běh, kolo, bruslení, lyžování apod.):		minuty celkem regenerace:	
<b>3. skupina:</b>	počet tréninků voda:	16	objem hodin celkem voda:	34,0	uplavané km:	109,0
	počet tréninků SP:	7	objem minut celkem hry, výlety:		minuty core:	150
			objem minut celkem posilovna a výbušnost:	345	minuty celkem stretching:	125
			objem minut celkem aerobní činnost (běh, kolo, bruslení, lyžování apod.):		minuty celkem regenerace:	
<b>4. skupina:</b>	počet tréninků voda:	22	objem hodin celkem voda:	44,0	uplavané km:	141,0
	počet tréninků SP:	13	objem minut celkem hry, výlety:		minuty core:	150
			objem minut celkem posilovna a výbušnost:	360	minuty celkem stretching:	90
			objem minut celkem aerobní činnost (běh, kolo, bruslení, lyžování apod.):		minuty celkem regenerace:	120
<b>5. skupina:</b>	počet tréninků voda:	15	objem hodin celkem voda:	30,0	uplavané km:	79,6
	počet tréninků SP:	6	objem minut celkem hry, výlety:		minuty core:	90
			objem minut celkem posilovna a výbušnost:	270	minuty celkem stretching:	100
			objem minut celkem aerobní činnost (běh, kolo, bruslení, lyžování apod.):	60	minuty celkem regenerace:	180

Výše uvedený přehled v tabulce není možno zodpovědně vyplnit. V žádné tréninkové skupině nebyl realizován jednotný trénink, plavci neměli shodné tréninkové parametry. Proto jsou údaje pouze orientační za každou tréninkovou skupinu a u jednotlivců se mohou lišit.

Plavecké tréninky byly organizované ve venkovním padesátimetrovém bazénu v pravidelných časech, dopoledne 9-11, odpoledne 17-19 hodin. Každá tréninková skupina měla svou dráhu, v prvním týdnu někdy dokonce více, neboť bazén nebyl zcela obsazen.

Tréninkovou náplň měli připravenou osobní trenéři. Všechny skupiny měli trénink zaměřený na rozvoj všech fyziologických složek. Každá skupina (potažmo někdy i každý plavec) s přizpůsobením aerobních, anaerobních laktátových, v případě sprinterů i alaktátových motivů podle individuálního zaměření na hlavní disciplíny.

Cílem suché přípravy byl nárůst svalové síly, zapojení svalových řetězců, stimulace výbušnosti, zpevnění středu těla. Pro suchou přípravu byly využívány výborně vybavená posilovna a tělocvična.

Všichni plavci odvedli v tréninků velké množství práce. V hlavních tréninkových setech dosahovali vysokých laktátových hodnot (vytrvalci i nad 10mmol/l, sprinteři přes 15mmol/l), což svědčí o vysokých tréninkových intenzitách. U některých bylo zřetelné mírné tréninkové manko vzhledem k omezenějším tréninkovým možnostem v ČR. Přesto se snažili zvládnout veškeré tréninkové jednotky co nejlépe.

Zdravotní omezení postihlo Annu Kolářovou z důvodu již chronických zdravotních potíží s ramenem, které ji nedovoluje dlouhodobé vysoké zatížení. Matěj Zábojník si na počátku kempu lehce vymknul kotník, po zatejování pokračoval v omezenějším a upraveném tréninku. Potíže postupně odezněly a po pár dnech se mohl vrátit do plnohodnotné zátěže.

Pro rehabilitaci bylo využíváno sauny, přístrojové kompresní lymfodrenáže, elektroléčby, masážních baněk, masážní pistole a především výborné péče fyzioterapeutky.

Tradičně skvělé tréninkové podmínky v Gloria Sports Arena v Beleku včetně velmi kvalitních stravovacích možností jsme však využili kratší dobu, než jsme měli v úmyslu. Vzhledem k jednomu pozitivnímu případu na covid-19 jsme se operativně rozhodli z preventivních zdravotních důvodů odcestovat o 4 dny dříve. Chtěli jsme tak předejít možným dalšími pozitivními případy při následných předodletových testech, kdy by museli tito pozitivní členové výpravy absolvovat desetidenní karanténu v Beleku.

Přesto musím hodnotit, že se i ve zkráceném formátu kempu podařilo zvládnout velký kus práce. Zejména v hlavních tréninkových setech se většinou dařilo plavat výborné výkony. Je to dobrý předpoklad před blížícími se prvními soutěžemi v zahraničí, kde by se měli reprezentanti ucházet o nominaci na Mistrovství Evropy, Letní světovou univerziádu a doufejme i o olympijskou účast.

hodnocení vypracoval:

Vlastimír Perna

dne:

12.3.2021

externí odkaz na hodnocení akce:

externí odkaz na sociální síť:

externí odkaz na výsledky testů:

**přílohy: (další fotky, zajímavosti, doporučení, zjištění, doplnění tréninkových ukazatelů apod.)**

*V budoucnu neobjednávat třílůžkové pokoje. Třetí lůžko není plnohodnotné, pouze rozkládací pohovka.*