

HODNOCENÍ AKCE



Akce: reprezentativní soustředění mladších juniorů

Termín: 22. 9. – 29. 9. 2018

Místo: Sportovní centrum Nymburk

Trenéři: Libor Kohut, Lukáš Luhový, Roman Eckert

Kondiční trenér: Adam Kolek

Fyzioterapeutka: Eva Blechová

Nominace: Soustředění se zúčastnilo celkem 17 závodníků z 21 pozvaných + 2 springové SIPI.

Neúčast: Helena Bláhová (SpSHK) - zdravotní důvody, Viktorie Mostková (POKr) - rodinné důvody, Jana Příbylová (Zlín) – zdravotní důvody, Filip Čajka (TJZn) – zahraniční klubové VT.

Hodnocení:

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, osuška a tréninkové plavky. Součástí programu VT byla přednáška MUDr. Baláše o problematice dopingů a Bc. Adama Kolka o sportovní výživě a regeneraci. Reprezentační trenér provedl poučení o povinnostech reprezentanta.

Součástí VT byly také teambuildingové soutěže, které probíhaly pod vedením Adama Kolka. Závěrečné hodnocení VT bylo provedeno s celou skupinou juniorského výběru a posléze trenéři provedli interní hodnocení ve vlastních skupinách.



Hodnocení plavců (výťah z hodnocení jednotlivých skupin):

- 1) Tento týden se nám velmi líbil. Bylo to těžké, ale myslíme si, že nám to hodně dá do letošní sezóny. Velmi se nám líbila návštěva futsalového zápasu.
- 2) Soustředění nás celkově bavilo až na nějaká cvičení. Suchá nás bavila, až na vytírání podlahy. Velmi se nám líbil páteční turnaj v badmintonu.
- 3) Skvělá parta, krásně jsme si zazávodili. S trenéry byla sranda, ale moc to hrotíjou. Uměli nás namotivovat na ropná pole v Baku. Příště trochu více seznamovacích her.

Tréninky – voda: cílem VT byl rozvoj obecné vytrvalosti s rychlostními sériemi, 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 3 skupinách - dle pohlaví a plavecké specializace. Celková kilometráž jednotlivých skupin:



Eckert – 101,0 km:



Luhový – 86,0 km:



Kohut – 83,5 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 (tělocvična, posilovna a atletický tunel). 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.

Regenerace: zajištěna každý den – masáže, hydromasážní bazén a ochlazovací bazén.

Zdravotní omezení:

VT se neobešlo bez zdravotních komplikací, drobné svalové bolístky řešil fyzioterapeut masáží a sportovními tejpky. Z důvodu nemoci museli VT předčasně opustit 2 plavci – David Koutný (PKNJ) a Pavla Jílková (KSPKI).

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 2018