

## HODNOCENÍ AKCE



**Akce:** reprezentativní soustředění mladších juniorů

**Termín:** 23. 9. – 30. 9. 2016

**Místo:** Sportovní centrum Nymburk

**Trenéři:** Libor Kohut, Lukáš Luhový, Roman Eckert, Martin Kratochvíl

**Kondiční trenér:** Michal Sirůček

**Fyzioterapeutka:** Eva Blechová

**Nominace:** Soustředění se zúčastnilo celkem 34 závodníků (viz příložený seznam) z 38 pozvaných.

**Neúčast:** Jakub Chalupa (Boh) - zranění, Sebastian Luňák (USK) - neuvolněn ze školy (zahraničí), Adam Hlobeň (TJZn) - rodinné důvody, Martin Ráček (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. Na úvodní schůzce byli všichni juniorští reprezentanti upozorněni na dodržování zásad, stanovených reprezentačním trenérem a na případné důsledky při jejich porušení, zároveň odevzdali prohlášení s podpisem rodičů, že byli v podobném duchu poučeni svými zákonnými zástupci. Bohužel poslední večer měli někteří plavci s dodržováním těchto zásad problém a vážně porušili denní režim (viz. níže).

Plavci byli seznámeni s projektem RD ml. juniorů 2016 – 2017. Juniorským reprezentantům byly předány jmenovací dekrety, reprezentační triko a čepička (vak na pomůcky zatím není k dispozici). 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 4 skupinách s přihlédnutím k plavecké specializaci. Celková kilometráž jednotlivých skupin: Eckert – 82,5 km, Kratochvíl – 80,4 km, Luhový – 71,7 km a Kohut – 67 km. Součástí programu byly schválené testy pro RD – 5 x 400 VZ a 6 x 100 HL N. Výsledky jsou v samostatné příloze.

**Tréninky – sucho:** suchá příprava probíhala ve vnitřních prostorách SC nebo ve venkovním areálu (díky počasí jsme jej hojně využívali). Součástí suché přípravy bylo posilování hlubokého stabilizačního systému, nácvik správného provedení jednotlivých posilovacích cviků, to vše pod dohledem kondičního trenéra Bc. Michala Sirůčka a také kompenzační cvičení, které vedla fyzioterapeutka Bc. Eva Blechová. Pro mnohé z plavců to bylo vůbec první setkání s podobným systémem suché přípravy a s potěšením musím konstatovat, že přestože měli z počátku velké problémy se správným provedením jednotlivých cviků, tak na konci VT byl znát značný posun.

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

**Zdravotní omezení:**

Vojtěch Mařátko – bolest v rameni, omezení tréninků a ve středu 28.9 odjezd z VT.

**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.

**Upozornění:** Přestože byli všichni reprezentanti poučeni o dodržování zásad, stanovených reprezentačním trenérem a na případné důsledky při jejich porušení, dne 29.9. v nočních hodinách dvanáct reprezentantů vážně porušilo řád a denní program akce. Po poradě s ostatními trenéry realizačního týmu, budu požadovat důrazné potrestání hříšníků. O výši trestu budou všichni aktéři informováni po zasedání sekce plavání.

**Poděkování:** děkuji trenérům Romanu Eckertovi, Martinu Kratochvílovi, Lukáši Luhovému, kondičnímu trenérovi Michalu Sirůčkovi a fyzioterapeutce Evě Blechové za pomoc při zajištění hladkého průběhu soustředění.

Hodnocení vypracoval: Libor Kohut, reprezentační trenér ml. juniorů

V Ostravě, 3. října 2016