

HODNOCENÍ AKCE

Akce: reprezentační soustředění výběru starších juniorů
Termín: 29. 4. – 10. 5. 2013
Místo: Plzeň
Trenéři: Boris Neuwirt, Jiří Karas / Petr Ryška
Masér: Kateřina Sikorová 29. 4. – 2. 5. / Ladislav Kopečný 4. 5. – 10. 5.
Nominace: Soustředění se zúčastnilo celkem 12 juniorských reprezentantů, kteří jsou zařazeni do skupiny A nebo splnili předem stanovená kritéria pro toto soustředění. Z nominovaných se předem omluvili Jan Micka (studijní důvody) a Monika Štěpánová (nemoc), z první části soustředění se omluvil Vojtěch Simbartl (nemoc).
Junioři – Novák Petr, Simbartl Vojtěch (od 5. 5.), Tobiáš Jakub, Urban David, Vlčan Luboš,
Juniorky – Benešová Alena, Gebauerová Petra, Grusová Tereza (do 5. 5.), Horská Kristýna, Kanalošová Tereza, Kolářová Anna, Svěcená Lucie

Obecné hodnocení:

Toto soustředění se uskutečnilo podle projektu a bylo zaměřeno na přípravu s ohledem k MEJ a MSJ. Hlavní důraz byl kladen na intenzitu plavaných (měřených) úseků a na rovoj rychlostních schopností. Část juniorů již splnila limity na výše uvedené soutěže a věřím, že tréninkový program tohoto soustředění přispěje ke splnění dalších limitů.

Soustředění výběru juniorské reprezentace se uskutečnilo v Plzni v plaveckém areálu Slávie VŠ Plzeň v termínu 29. 4. – 10. 5. 2013. Sraz nominovaných byl na bazéně a všichni nominovaní se dostavili včas.

Ubytování v zařízení Slávie VŠ Plzeň v areálu bazénu bylo dostačující, snídaně jsme měli zajištěny přímo na ubytovně formou bufetu. Snídaně byly velmi pestré a v dostatečném množství i podle našich požadavků. Obědy a večeře jsme měli zajištěny v blízké restauraci U Trpaslíka☺. Jídelní lístek jsem konzultoval s kuchaři, takže složení stravy odpovídalo mým požadavkům a případným požadavkům plavců. Porce byly dostačující, součástí jídelníčku byla minerální voda i ovoce. K obědu byla většinou jídla lehce stravitelná, jednou byly omylem i hranolky, ale ty plavcům kupodivu vůbec nevadily ☺

Podmínky pro tréninky byly velmi dobré. Tréninky jsme měli 2x denně v 50m bazénu, v rozsahu dopoledne 2 hodiny, odpoledne 3 hodiny, vždy 3 dráhy. Pro suchou přípravu jsme využívali tělocvičnu PK Slávie VŠ Plzeň, kterou jsme měli k dispozici podle potřeby.



Hodnocení programu:

Tréninková skupina trenérů Jiřího Karase 29. 4. – 5. 5. / Borise Neuwirta 6. – 10. 5.:
Alena Benešová, Anna Kolářová, Lucie Svěcená, Petra Gebauerová, Petr Novák, Jakub Tobiáš = 102 km

Tréninková skupina trenérů Borise Neuwirta 29. 4. – 5. 5. / Petra Ryšky 6. – 10. 5.:
Vojtěch Šimbartl (od 5. 5.), David Urban, Luboš Vlčan, Tereza Grusová (do 5. 5.), Kristýna Horská, Tereza Kanalošová = 101,8 km

Trenéři si připravili pro svá družstva tréninkový program s ohledem k závodnímu období. Hlavní důraz byl kladen na intenzitu plavaných úseků a na rozvoj rychlostních schopností s přihlédnutím ke specilazaci jednotlivých plavců. Všichni plavci absolvovali plánované testy 8x200Pz, 6x100 HZ a 4x75 HZ + 4x50HZ. Podle potřeby měřili trenéři po testech úroveň lakátu. V podstatě všichni zúčastnění juniorští reprezentanti splnili předem stanovený tréninkový program jednotlivých trenérů (kromě nemocné Terezy Grusové).

Tréninkový program:

<u>Bazén 50m krytý:</u>	denně v rozsahu 9,00 – 11,00 a 15,00 – 18,00 podle potřeby trenérů Dopoledne 3 dráhy, odpoledne 3 dráhy, v sobotu 4. 5. byl tréninkový program upraven z důvodu konání plaveckých závodů takto: 6,30 – 8,30 a 13,00 – 15,00
<u>Volný den:</u>	neděle 5. května 2013
<u>Tělocvična:</u>	6x vždy 14,00 – 15,00 (regenerační cvičení a posilování s vlastní vahou)
<u>Regenerace:</u>	plavci mohli využívat parní lázeň nebo relaxační zónu, denně byl k dispozici masér - masérka
<u>Relaxace:</u>	pátek večer návštěva fotbalového ligového utkání + neděle (volný den) – oslavy osvobození Plzně

Zdravotní problémy – následné absence v tréninku:

Kristýna Horská – bolest ramene, výpadek v tréninku v pátek 3. 5., ve čtvrtek 9. 5.
a v pátek 10. 5. – celkový „výpadek“ byl 7,2 km.

Tereza Grusová - vysoká opakující se teplota po skončení sobotního programu, po dohodě s rodiči jsem rozhodl o odjezdu Terezy ze soustředění.

Celková kilometráž:

skupina Jiřího Karase 29. 4. – 4. 5. = 56,6 km

skupina Borise Neuwirta 6. 5. – 10. 5. = 45,4 km

skupina Borise Neuwirta 29. 4. – 4. 5. = 53,9 km

skupina Petra Ryšky 6. 5. – 10. 5. = 47,9 km

Přehled tréninků i přesných kilometrů obou skupin je součástí hodnocení, rovněž jsou k dispozici výsledky testů.

Všichni juniorští reprezentanti přistupovali k celému soustředění velmi zodpovědně a celý program zvládli bez připomínek. Především dobrá parta a atmosféra v týmu pomohly juniorům zvládnout tréninkový program. Děkuji všem juniorům za přístup k tréninkovému programu a přeji dobré zdraví a klidnou přípravu na MEJ nebo MSJ.

Hodnocení – děvčata:

K soustředění nemáme žádné výhrady. Řekly bychom, že proběhlo bez problémů a plavci i trenéři odvedli kus práce. Spokojené jsme byly také s masérem Láďou Kopečným a fyzioterapeutkou Katkou Sikorovou, kteří výborně řešili zdravotní komplikace plavců. Výhodou bylo, že jsme si mohli vyzkoušet plzeňský bazén, na kterém se bude konat dorostenecké

mistrovství ČR. Naopak nevýhodou byly plzeňské tréninkové lajny, které způsobovaly velké vlny a nevyhovovaly některým plavcům při tréninku a testech. S ubytováním a jídlem jsme byli ve většině případů spokojeni. Tímto děkujeme trenérům a ČSPS.

Hodnocení – kluci:

Se snídaněmi jsme byli velice spokojeni, avšak u obědů a večeří by se pro příště mohla změnit pestrost stravy (některá jídla byla mastná a tučná) – poznámka trenéra:☺ Ubytování bylo na přijatelné úrovni, velkým plusem byla jeho blízkost k bazénu. Suchá příprava pod vedením Jakuba Tobiáše byla náročným zpestřením dvoutýdenního plaveckého cyklu. Pro příště bychom chtěli zařadit více suché přípravy s možností posilovny. Kladně hodnotíme také výměnu trenérů v polovině soustředění – každý si aspoň jednou přišel na své☺. Nálada na soustředění byla pohodová. Celkově hodnotíme soustředění jako velký přínos do závěrečné přípravy pro splnění limitů na vrcholy sezóny. Závěrem chceme poděkovat všem trenérům (p. Ryška, p. Neuwirt, p. Karas) a samozřejmě oběma masérům.

Poděkování:

Rád bych touto cestou poděkoval trenérům Jirkovi Karasovi, Petru Ryškovi i masérům Kateřině Sikorové a Ladislavu Kopečnému za pomoc při organizaci programu tohoto soustředění. Díky jim mělo soustředění velmi dobrý a hladký průběh a společně plánovaný program jsme zvládli. Samozřejmě děkuji Radce Šrailové, Patriku Davidkovi a všem zaměstnancům bazénu a pracovníkům PK Slávie VŠ Plzeň za ochotu, vytvoření příjemného prostředí a za velkou vstřícnost při zajištění programu celého soustředění. Rovněž děkuji i Petru Tippmannovi za přípravu této akce.

V Ostravě, 12. 5. 2013

Zpracoval: Boris Neuwirt, reprezentační trenér juniorů