

HODNOCENÍ AKCE

- Akce:** úvodní reprezentační soustředění starších juniorů
Termín: 20. – 28. 9. 2014
Místo: Sportovní centrum ČUS Nymburk
- Trenéři:** Boris Neuwirt, Libor Kohut, Jiří Vlček, Lukáš Luhový
Fyzioterapeut: Pavla Merendová (zdravotní poradce, spolupráce při kondiční přípravě)
Masér: Ladislav Kopečný
- Nominace:** Soustředění se zúčastnilo celkem 31 juniorských reprezentantů (viz seznam družstev), sparing 4, omluveni 3.
- Neúčast:** Jakub Březina, Tereza Coufalová (TJZn) – studijní důvody, Anna Marie Benešová (USK) – studijní důvody
- Hodnocení:** Úvodní soustředění nově vytvořeného reprezentačního výběru se konalo ve Sportovním centru ČUS v Nymburku. Ubytování bylo vzhledem k rekonstrukci areálu v zastaralé budově A, stravování bylo na dobré úrovni a bez problémů. Všechny tréninkové prostory (bazén, hala „tenis-basket“, posilovna, spinning) byly k dispozici podle mých požadavků. Rozsah tréninků v bazénu byl dostačující – dopoledne 6,00 – 8,30 / 8,30 – 11,00 a odpoledne obvykle 13,30 – 15,45 / 15,45 – 18,00). Vzhledem k nepříznivému počasí jsme chodili pouze na ranní 15 minutové výběhy (podle začátku tréninku).
- Na úvodní schůzce byli všichni juniorští reprezentanti upozorněni na dodržování zásad, které stanovil reprezentační trenér a na případné důsledky při jejich porušení. Plavci byli během soustředění informováni o hlavních plánech juniorské reprezentace na sezónu 2014 – 15 (přípravná soustředění, soutěže, příprava na EH = MEJ a MSJ). Dále byly juniorským reprezentantům předány jmenovací dekrety, reprezentační smlouvy a závazek o dopingui. Smlouvy budou ze sekretariátu ČSPS odeslány poštou na mateřské kluby Kláry Šimánové, Terezy Coufalové a Jakuba Březiny. Smlouvu pro A. M. Benešovou jsem předal zástupci USK na semináři trenérů. Podepsané reprezentační smlouvy musí junioři **odeslat na sekretariát ČSPS nejpozději do 20. 10. 2014.** Juniorští reprezentanti **obdrželi první část vybavení – 2 reprezentační trička a 1 plaveckou čepičku.** Trenéři provedli v závěru VT interní hodnocení ve svých družstvech.
- V úvodu soustředění využil reprezentační tým nabídky výzkumného týmu prof. Jaroslava Motyčky z CESA VUT v Brně. Vědecký tým byl přítomen v sobotu a v neděli a jeho práce byla skloubena s programem soustředění, takže nedošlo k výraznému narušení programu. Celý reprezentační tým byl přítomen na 30 minutové informaci o sledované problematice. Natáčení a rozboru účinnosti plavecké techniky se zúčastnilo 10 vybraných juniorů - T. Franta, M. Osina, A. Svěcený, J. Prokop, M. Šimáček, D. Geržová, T. Duchoslavová, E. Chrápavá, B. Seemanová, M. Trnková. Se všemi těmito plavci (i s dalšími zájemci) byl proveden podrobný rozbor techniky a zjištěných nedostatků. Přítomen těmto rozborům jsem byl já nebo i osobní nebo klubovní trenéři výše uvedených plavců. **Předem jsem na tuto část soustředění pozval všechny osobní trenéry sledovaných plavců, ale nabídky využil pouze Tomáš Seeman (MoP) a samozřejmě trenéři, kteří jsou v realizačním týmu.** Závěrečné hodnocení VT jsem provedl s celou skupinou juniorského výběru. **Velmi kladně jsem hodnotil zodpovědný přístup všech zúčastněných juniorských reprezentantů k celému programu soustředění.** Rovněž jsem velmi ocenil přístup realizačního týmu k úvodnímu soustředění. Podle mne byla velkým přínosem suchá příprava v tělocvičně s Liborem Kohutem a Lukášem Luhovým a také individuální nebo skupinová cvičení pod vedením fyzioterapeutky Pavly Merendové. Plavci neměli k průběhu VT připomínky.

Tréninky – voda:

Plavci pracovali ve čtyřech skupinách (podle plavecké specializace) a s rozdělením na chlapce a dívky. Tréninky všech skupin byly zaměřeny na rozvoj všeobecné i speciální vytrvalosti, rozvoj všech plaveckých způsobů a na všeobecnou kondiční přípravu. Celková kilometráž jednotlivých skupin: Neuwirt – 93,3 km, Kohut – 95,1 km, Vlček – 102,0 km, Luhový – 103,5 km. Součástí programu byly měřené testy 3000VZ, 8 x 200 hlavní způsob, start ve 4'30". Výsledky testů jsou v samostatné příloze.

Tréninky – sucho: suchá příprava probíhala převážně v tělocvičně nebo v posilovně (protahování, HSS).

Organizaci a přípravu tréninků v tělocvičně se zaměřením na cvičení s vlastní vahou (kruhový trénink) měli na starost Libor Kohut a Lukáš Luhový a tato cvičení měla velmi vysokou kvalitu. Cvičení absolvovali všichni junioři v průběhu týdne 4x po 60 minutách. Cvičení byla zaměřena na obratnost, posílení hlubokého stabilizačního systému, posílení břišního svalstva a cvičení na rozvoj obratnosti.

Regenerace: byla zajištěna každý den 18,30 – 20,00 – hydromasážní bazén + individuální cvičení (Pavla Merendová) a klasické masáže (Ladislav Kopečný), příležitostně byla k dispozici sauna.

Zdravotní omezení:

Karolína Šimková – viróza, odjezd ze soustředění v úterý 23. 9.
Antonín Svěcený – lehké zranění ramene a později podvrtnutí kotníku, absence 6 tréninků ve vodě, náhradní program – spinning nebo upravený trénink
Daniela Mourková, Tereza Duchoslavová, Adéla Vavřínová – lehká viróza, omezení 1 trénink
Ondřej Šorm – lehká nevolnost v závěru soustředění, upraven program
Dominik Špaček - lehké zranění kotníku, upraven program

Odjezdy z VT: Karolína Šimková – nemoc, odjezd 23.9.

Edita Chrápavá – rodinné důvody, odjezd v pátek 26. 9. večer

Tomáš Franta, Josef Moser, Pavlína Butalová – plavecké závody, odjezd v pátek 26. 9. v poledne

Barbora Janíčková – rodinné důvody, odjezd sobota 27. 9.

Doporučení: 1) **materiální vybavení pro suchou přípravu**, které jsem v SC požadoval již dříve, **bude pro plavce k dispozici na jaře roku 2015.**

Jedná se o toto vybavení: Bossu - balanční plošina 2ks, souprava TRX 2 ks, gymnastický míč 4 ks/průměr 65 cm, overball 10ks/průměr 26 cm, kmitací tyč 2ks, balanční polštář 4ks, posilovač - kolečko 2ks

2) i nadále doporučuji všem trenérům reprezentačních družstev, SCM i klubů, aby si s **dostatečným** předstihem rezervovali ve SC **termíny pro svá soustředění na rok 2015**, včetně **přesného rozsahu tréninků ve vodě**. V loňském roce se mi toto vyplatilo, byť podzimní termíny soustředění jsou obvykle v kolizi s plaveckými soutěžemi. Ale tomuto problému se nedá na podzim vyhnout, protože plavecké soutěže jsou každý víkend.

Poděkování: děkuji trenérům Liboru Kohutovi, Jiřímu Vlčkovi a Lukáši Luhovému, fyzioterapeutce Pavle Merendové a masérovi Ladislavu Kopečnému za velmi aktivní přístup k organizaci soustředění. Liborovi a Lukášovi děkuji za zapůjčení vlastních nebo klubových pomůcek (balanční podložky, overbally, TRX, powerbally aj.). Samozřejmě děkuji celému personálu SC Nymburk za zajištění této akce a pracovníkům sekretariátu ČSPS za přípravu.

Hodnocení vypracoval: Boris Neuwirt, reprezentační trenér juniorů

V Ostravě, 29. září 2014