

HODNOCENÍ AKCE

- Akce:** úvodní reprezentační soustředění starších juniorů
Termín: 18. – 26. 9. 2015
Místo: Sportovní centrum ČUS Nymburk
- Trenéři:** Boris Neuwirt, Libor Kohut, Lukáš Luhový, Petra Škábová do 22.9. / Jiří Vlček od 22.9.
Maséři: Ladislav Kopečný, Josef Zavadil
- Nominace:** Soustředění se zúčastnilo celkem 35 juniorských reprezentantů (viz seznam družstev), omluveno 7.
- Neúčast:** Tereza Coufalová (TJZn) – účast na závodech, Anna Marie Benešová (USK), Daniela Mourková (USK) – škola – adaptační kurz, Karolína Šimková (PKJH) – zranění, Jakub Karl (SPKLi – Dubaj) – studijní důvody, Kristýna Štemberová (SIPI) – nemoc, Michal Přibyl (MoP) – nemoc.
- Hodnocení:** Úvodní soustředění nově vytvořeného reprezentačního výběru se konalo ve Sportovním centru ČUS v Nymburku. Ubytování bylo v nové rekonstruované budově A, stravování bylo na dobré úrovni a bez problémů. Všechny tréninkové prostory (bazén, hala „tenis-basket“, „tenis – volejbal“) 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 příznivému počasí jsme chodili pouze na ranní 15 minutové výběhy a některé odpolední aktivity jsme dělali ve venkovním areálu („umělka“). 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 2015 – 16 (přípravná soustředění, soutěže - multiutkání, příprava na MEJ). Juniorským reprezentantům byly předány jmenovací dekrety, reprezentační smlouvy a závazek o doping. Smlouvy nepřítomných reprezentantů byly odeslány na jejich mateřské kluby klasickou poštou. **Podepsané reprezentační smlouvy musí junioři odeslat na sekretariát ČSPS nejpozději do pondělí 12. 10. 2015.** Juniorští reprezentanti obdrželi první část vybavení – 2 reprezentační trička. Trenéři udělali v závěru VT interní hodnocení ve svých družstvech.
- V úvodu soustředění reprezentační tým využil, stejně jako v loňském roce, nabídky výzkumného týmu prof. Jaroslava Motyčky z CESA VUT v Brně. Vědecký tým byl přítomen v Nymburku v pátek odpoledne a jeho práce byla skloubena s programem soustředění, takže došlo pouze ke zrušení úvodního pátečního tréninku. Natáčení a rozboru účinnosti plavecké techniky se zúčastnilo 11 vybraných juniorů - T. Franta, M. Osina, D. Špaček, T. Ludvík, F. Chrápavý, R. Chelberg, T. Duchoslavová, E. Chrápavá, B. Seemanová, L. Matošková a B. Janíčková. Se všemi těmito plavci byl proveden rozbor techniky a zjištěných nedostatků záznamy budou předány reprezentačnímu trenérovi Boris Neuwirtovi. Závěrečné hodnocení VT jsme provedli s celou skupinou juniorského výběru. **Velmi kladně jsem hodnotil zodpovědný přístup juniorských reprezentantů k celému náročnému programu soustředění, samozřejmě s připomínkou, že přístup některých se musí změnit, v opačném případě nebudou zváni na další reprezentační akce.** Rovněž jsem velmi ocenil přístup realizačního týmu k úvodnímu soustředění. Podle mne byla opět dobrým přínosem pro všechny juniory suchá příprava v tělocvičně s Liborem Kohutem a Lukášem Luhovým. 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 – 94,3 km, Kohut – 100,5 km, Škábová – 55,0 km /

Vlček – 50,8 km, Luhový – 108,7 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 tělocvičnách nebo na hřišti s umělým povrchem. Organizaci a přípravu tréninků v tělocvičně se zaměřením na cvičení s vlastní vahou (kruhový trénink) zajišťovali Libor Kohut a Lukáš Luhový a tato cvičení měla velmi vysokou kvalitu. Cvičení absolvovali všichni junioři v průběhu týdne 5x po 60 minutách. Cvičení byla zaměřena na obratnost, posílení hlubokého stabilizačního systému a posílení břišního svalstva. Kromě těchto cvičení jsme zařadili do programu cvičení na rozvoj obratnosti a míčové hry.

Regenerace: byla zajištěna každý den 18,30 – 20,00 – hydromasážní bazén + masáže (Josef Zavadil, Ladislav Kopečný), příležitostně byla k dispozici sauna.

Zdravotní omezení:

Adéla Vavřínová – indizpozice po testu, po konzultaci s Dr. Balášem přivolána RZS, po konzultaci s rodiči zůstala Adéla na soustředění, omezení 1 trénink
Barbora Janíčková – bolest v rameni, omezení tréninku (nohy)
Tomáš Zikmund – střevní potíže, omezení 1 trénink
Miroslava Martinková – bolesti ramene, omezení 3 tréninky

Příjezdy na VT: Michaela Trnková – z rodinných důvodů nastoupila na soustředění v sobotu 19. 9.
Adéla Doubnerová – po doléčení nemoci nastoupila na soustředění v úterý 22. 9.

Odjezdy z VT: Tomáš Franta, Kateřina Kašková (neúčast na 2 trénincích) – účast na závodech, odjezd v pátek 25. 9.
Dominika Geržová, Ondřej Švéda, Tomáš Ludvík (neúčast na 1 tréninku) – účast na závodech, odjezd v pátek 25. 9.
Lucie Matošková (neúčast na 1 tréninku) – soustředění SCM Stř. Morava, odjezd v pátek 25. 9.

Poděkování: děkuji trenérům Liboru Kohutovi, Petře Škábové, Jiřímu Vlčkovi a Lukáši Luhovému, masérům Josefu Zavadilovi a Ladislavu Kopečnému za pomoc při zajištění a organizaci soustředění. Liborovi a Lukášovi děkuji za zapůjčení vlastních nebo klubových pomůcek pro suchou přípravu. Samozřejmě děkuji celému personálu SC Nymburk za zajištění této akce a pracovníkům sekretariátu ČSPS za přípravu akce.

Hodnocení vypracoval:

Boris Neuwirt, reprezentační trenér juniorů

V Ostravě, 27. září 2015