Český svaz plaveckých sportů

HODNOCENÍ AKCE

sekce:	plavání	**výběr:**	reprezentace	**kategorie:**	senioři
název:	Soustředění Thajsko reprezentace				
místo:	Thanyapura Sport Resort, Phuket (Thajsko)			**datum:**	3.-20.1.2024

vedoucí akce:	Jiří Vlček	**post / trenérská třída:**	trenér I. třída
realizační tým:	Zdeněk Kasálek	**post / trenérská třída:**	trenér I. třída
	Luka Gabrilo	**post / trenérská třída:**	mezinárodní trenér
	Dominik Vavrečka	**post / trenérská třída:**	trenér II. třída
	Jan Kreník	**post / trenérská třída:**	trenér I. třída
		post / trenérská třída:	
	Stanislav Brejcha	**post / trenérská třída:**	kondiční trenér
	Martina Uys	**post / trenérská třída:**	fyzio + masáže

sportoviště:	Olympijský 50m bazén 8 drah	**známka:** (1-5)
	Bazén 25m bazén 8 drah	**známka:** (1-5)
	posilovna vnitřní a venkovní	**známka:** (1-5)
	ostatní sportoviště a zázemí	**známka:** (1-5)
ubytování:	Thanyapura Sport Resort	**známka:** (1-5)
strava:	Thanyapura Sport Resort	**známka:** (1-5)
doprava:	letecky a doprava z hotelu	**známka:** (1-5)

doplňující komentář technického a organizačního zabezpečení akce (doporučení, připomínky):

Soustředění proběhlo naprosto bez komplikací. Vše zajištěno na výborné úrovni a nebo bylo vyřešeno s manažerkou resortu.

foto účastníků akce:

rozdělení skupin podle trenérů:

Vlček	Zábojník
Kreník, Vlček	Horská, Netrh
Kasálek	Knedla

Kreník	Šefl
Vavrečka	Franta

Gabrilo	Seemanová, Gracík

zúčastnění sportovci (výběry do 18let seřazeni od nejstaršího ročníku; výběry nad 18 let seřazeni podle abecedy):

příjmení	*jméno*	*klub*	*ročník*	*sk.*
Gracík	Daniel	SCPAP	**2004**	
Šefl	Jan	UAPS	**1990**	
Horská	Kristýna	SlPl	**1997**	
Franta	Tomáš	SlCho	**1998**	
Zábojník	Matěj	KomBr	**2000**	
Knedla	Miroslav	PK Zlín	**2005**	
Seemanová	Barbora	MoP	**2000**	
Netrh	Vojtěch	PKLit	**2002**	

příjmení	*jméno*	*klub*	*ročník*	*sk.*

příjmení	*jméno*	*klub*	*ročník*

zúčastnění sparingpartneři (výběry do 18let seřazeni od nejstaršího ročníku; výběry nad 18 let seřazeni podle abecedy):

příjmení	*jméno*	*klub*	*ročník*	*sk.*

příjmení	*jméno*	*klub*	*ročník*	*sk.*

příjmení	*jméno*	*klub*	*ročník*

změny v počtech v průběhu akce (pozdější příjezdy, dřívější odjezdy, zdravotní komplikace apod.)

dřívější příjezd 2.1.2024 a dřívější odjezd 17.1.2024 Gabrilo, Seemanová , bez výrazných zdravotních omezení

hodnocení realizace akce a výsledky: (OTU, program, princip rozdělení skupin, zaměření, cíle, testy apod.)

1. skupina:	počet tréninků voda:		objem hodin celkem voda:		uplavané km:	
	počet tréninků SP:		objem minut celkem hry, výlety:		minuty core:	
			objem minut celkem posilovna a výbušnost:		minuty celkem stretching:	
	objem minut celkem aerobní činnost (běh, kolo, bruslení, lyžování apod.):				minuty celkem regenerace:	

2. skupina:	počet tréninků voda:		objem hodin celkem voda:		uplavané km:	
	počet tréninků SP:		objem minut celkem hry, výlety:		minuty core:	
			objem minut celkem posilovna a výbušnost:		minuty celkem stretching:	
	objem minut celkem aerobní činnost (běh, kolo, bruslení, lyžování apod.):				minuty celkem regenerace:	

3. skupina:	počet tréninků voda:		objem hodin celkem voda:		uplavané km:	
	počet tréninků SP:		objem minut celkem hry, výlety:		minuty core:	
			objem minut celkem posilovna a výbušnost:		minuty celkem stretching:	
	objem minut celkem aerobní činnost (běh, kolo, bruslení, lyžování apod.):				minuty celkem regenerace:	

4. skupina:	počet tréninků voda:		objem hodin celkem voda:		uplavané km:	
	počet tréninků SP:		objem minut celkem hry, výlety:		minuty core:	
			objem minut celkem posilovna a výbušnost:		minuty celkem stretching:	
	objem minut celkem aerobní činnost (běh, kolo, bruslení, lyžování apod.):				minuty celkem regenerace:	

Vzhledem k únorovému termínu MS bylo soustředění reprezentace přesunuto z únorového na lednový termín, aby sloužilo soustředění pro přípravu na MS. Skupina reprezentantů, která se na MS nekvalifikovala, měla zaměřenu přípravu spíše k dubnovému a květnovému termínu pro plnění limitů na ME a OH. Seniorská reprezentace zvolila po delší době místo pro soustředění sportovní areál Thanyapura Sport Resort, Phuket (Thajsko). Pro většinu účastníků to byla první zkušenost s tímto komplexem v Thajsku. Ubytování, stravování, bazény, posilovny atd. jsou v rámci areálu dostupné a komplex má tak vše pro bohaté zabezpečení VT v rámci moderního sportovního střediska (pro plavání ideální). Jediným malým mínusem je delší vzdálenc od ČR, ale ta je pochopitelná kvůli počasí v Evropě vzhledem k lednovému termínu. Počasí bylo po celou dobu soustředění zcela konstatní (31-33 stupňů), tedy teplo bez deště a mraků, vlhkost až překvapivě snesitelná. Personál areálu velice ochotný, přátelský, usměvavý a vždy k dispozici pro celý tým. Reprezentace trénovala vždy v ranním bloku 9-11 (3 dráhy) a odpoledním bloku 17-19 (poslední týden 16-18) v 50 metrovém bazénu. K dispozici byl i 25 metrový bazén, kde jsme měli pár drah v případě plného vytížení bazénu, ale nebyl problém také ho využít v případě volného prostoru během našeho tréninku na 50m, což někteř trenéři využívali (plavání na gumě, sprinty, technika atd.). Pochvalu zaslouží všichni nominavaní sportovci, kteří VT odtrénovali n vysoké úrovni a s vysokou mírou koncentrace. K tomu přispěl i velmi dobře spolupracující trenérský tým, kdy někteří trenéři kombinovali tréninky s jinou skupinou a také byla vidět velmi dobrá spolupráce při natáčení či pomoc při plavání na gumě atd. O regeneraci se starala jako vždy perfektní Martina Uys, která pracovala s plavci individuálně (masáže, fyzio) nebo skupinově (protažení, rozcvičky atd.). K dispozici byl v rámci posilovny i ochlazovací bazének, což všichni vzhledem k počasí ocenili. Další regenerační prostředky byly k dispozici jako na každé akci seniorské reprezentace. Kondiční přípravu vedl, koordinoval, dohlížel Stanislav Brejcha, který do týmu zapadl velmi dobře a i jemu patří ocenění za kvalitně zvládnuté soustředění. O kvalitě a oblíbenosti resortu svědčí i účast skupin z Austrálie (Dean Boxall a jeho skupina s A.Titmus + cca 24 plavců na 6 týdnů), Anglie (skupina Mel Marshall v čele s Adamem Peatym), rozvojový program World Aquatics před MS (cca 30 plavců z exotických zemí). Na závěr hodnocení děkuji všem, kteří se podíleli na přípravě tohoto soustředění, zejména Jakubovi Tesárkovi a Jaroslavu Strnadovi. Děkuji také všem účastníkům za zvládnutí soustředění a věřím, že se to projeví nejen na MS, ale především směrem k olympijským limitům a ME, které reprezentaci čekají v letní části olympijské sezóny. Děkuji také osobním trenérům za přípravu sportovců a přípravu tréninkových plánů.

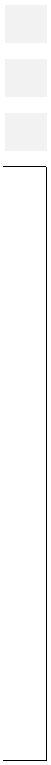
hodnocení vypracoval:	Bc. Jiří Vlček BA	dne:	20.1.2024

externí odkaz na hodnocení akce:

externí odkaz na sociální sítě:

externí odkaz na výsledky testů:

přílohy: (další fotky, zajímavosti, doporučení, zjištění, doplnění tréninkových ukazatelů apod.)



1

1-

1

1

1

1

1

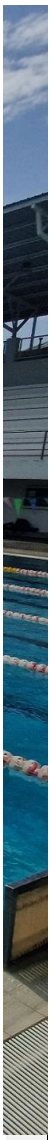
1

sk.

sk.

ost

í
a



reprezentace	žactvo	plavání
SCM I	junioři	dálkové plavání
SCM II	žactvo a junioři	synchro
	junioři a U21	skoky
	U21 a senioři	
	U21	
	senioři	
	smíšené	