

HODNOCENÍ AKCE



Akce: Výběrové soustředění mladších juniorů

Termín: 18. – 25. 3. 2017

Místo: Plzeň

Trenéři: Libor Kohut, Lukáš Luhový,

Kondiční trenér: Michal Sirůček

Fyzioterapeutka: Eva Blechová

Nominace: Soustředění se zúčastnilo celkem 14 závodníků

Neúčast: Sebastian Luňák (USK) - neuvolněn ze školy (zahraničí) – povolán náhradník Grupáč Radek.



Hodnocení:

Výběrové soustředění nového reprezentačního výběru se konalo v areálu KB Slávie VŠ Plzeň. 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. Soustředění se uskutečnilo podle projektu a bylo zaměřeno na přípravu s ohledem k MU. Hlavní důraz byl kladen na objem i intenzitu plavaných úseků (trénink laktátové tolerance) a na rozvoj rychlostních schopností, vše plaváno hlavním způsobem.

Hodnocení trenéra:

Osobně si myslím, že se VT velmi povedlo. Všichni zúčastnění plavci pracovali s velkou chutí a dokázali se vypořádat s náročností tohoto VT o čemž svědčí velmi kvalitní časy, kterých dosáhli během některých kvalitativních sérií (viz. příloha testy).

Touto formou bych jim chtěl poděkovat a věřím, že tohoto VT plně využijí během nadcházejícího zbytku sezony k dosažení osobních rekordů a splněných limitů na EYOF nebo RD juniorů.

Hodnocení juniorů:

Tento výcvikový tábor se nám velmi líbil a jsme spokojeni se vším, co zde bylo prováděno.

Jídlo na tomto výcvikovém táboře hodnotíme na výbornou.

Co se týče tréninků tak si myslíme, že se velmi povedly veškeré tréninky, které zde byly odplavány.

Tréninky na suchu byly taky výborné.

Trenérský tým se povedl a jsme s ním velmi spokojeni. **(hodnocení juniorů)**

Shodly jsme se, že nás tréninky bavily a posunuly nás v naší fyzické zdatnosti dál. Byly těžké a s každým tempem únava stoupala, ale i přesto si myslíme, že nám tréninky mnoho daly. Do plaveckých tréninků jsme začlenili i rozcvičku, kterou nám již ukázali na Teambuildingu v Jeseníkách.

Součástí soustředění byla i suchá příprava pod vedením Michala Sirůčka. Dokázal nás vždy motivovat do dalších tréninků a to nám velmi pomohlo. Michal pokaždé přišel s úsměvem na tváři a rozzářil tím celý náš tým. O druhou část naší suché přípravy se postarala Eva Blechová, která nám pomohla s každým problémem a byla nám vždy na blízku. Protahování prospělo našemu tělu a rozšířilo naše znalosti ve fyzioterapii.

Bydleli jsme v ubytovacím centru blízko plaveckého bazénu, což byla velká výhoda zejména v ranních trénincích. Pokoje byly dostačující, nám se ale líbily, protože jsme "skromné" dívky.

Jídlo bylo většinou dobré, ale musíme uznat, že se to s Nymburkem a Srním dá jen těžce srovnat. Snídaně byla formou švédského stolu, k večeři byl i drobný zákusek.

Na závěr bychom chtěli poděkovat všem zúčastněným lidem. Atmosféra a kolektiv se nám velice líbily, a také doufáme, že se kvalita tréninků projeví v našich výsledcích.

Děkujeme všem, že to s námi vydrželi ! **(hodnocení juniorek)**

Tréninky – voda: cílem VT byl rozvoj anaerobní kapacity a výkonu. Tréninky ve vodě byly denně 2 x 2 hodiny (tréninky jsou uvedeny v přílohách). Plavci pracovali ve 2 skupinách podle pohlaví. Celková kilometráž jednotlivých skupin: Luhový – 77,2 km a Kohut – 77,0 km. Součástí programu byly testy - výsledky jsou v samostatné příloze.



Tréninky – sucho: suchá příprava probíhala ve vnitřních prostorách KB Slávie Plzeň nebo ve venkovním areálu). 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.

Součástí suché přípravy byl nácvik jednotné plavecké rozcvičky, která má do budoucna mimo jiné sloužit k upevnění týmového ducha a identity.

Regenerace: byla zajištěna v podobě sauny (každý druhý den) a formou masáží.

Zdravotní omezení:

Lýdie Štěpánková – žaludeční nevolnost, uvolnění z obou pátečních tréninků.

Zajímavost: Na sociální síti facebook byly na stránku „Plavci mladší junioři“, vloženy fotky a video poukazující na činnost plavců během suché přípravy.

Poděkování: děkuji Lukáši Luhovému, kondičnímu trenérovi Michalu Sirůčkovi a fyzioterapeutce Evě Blechové za pomoc při zajištění hladkého průběhu soustředění. Velký dík patří taktéž Paktriku Davídkovi, který se postaral o bezproblémové zajištění stravy, ubytování a pronájmu sportovních ploch.

Hodnocení vypracoval: Libor Kohut, reprezentační trenér ml. juniorů

V Ostravě, 25. března 2017