

HODNOCENÍ AKCE

sekce:	plavání	výběr:	reprezentace	kategorie:	senioři
název:	reprezentační soustředění Thajsko				
místo:	Phuket, Thajsko	datum:	28. 1.-19. 2. 2025		



vedoucí akce:	Petra Škábová	post / trenérská třída:	trenérka I. třída
realizační tým:	Dušan Viktorjeník	post / trenérská třída:	trenér I. třída
	Jan Kreník	post / trenérská třída:	trenér I. třída
	Marcel Roztočil	post / trenérská třída:	kondiční trenér
	Jana Minářová	post / trenérská třída:	Fyzioterapeutka
	Tom Rushton	post / trenérská třída:	trenér
			post / trenérská třída:
sportoviště:	Thanyapura Sport Centre	známka: (1-5)	1
	50m bazén 10 drah, 25m bazén 8 drah	známka: (1-5)	1
		známka: (1-5)	
		známka: (1-5)	
ubytování:	Thanyapura Hotel	známka: (1-5)	1
strava:	Plná penze Hotel , forma bufet	známka: (1-5)	1
doprava:	Letadlo	známka: (1-5)	1

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

reprezentace seniorů se spojila na toto VT s reprezentací U22 a celkem odcestovalo 20 členů reprezentace. 7 členů realizačního týmu a 13 plavců (z toho 2 plavci sparingové)

foto účastníků akce:



rozdělení skupin podle trenérů:

Škábová Gemov, Bursa
 Viktorjeník Janíčková, Neth,
 Rushton Čejka

Kreník Horská, Naboženko
 Gracík, Zábojník
 Janeček

Viktorjeník Slavík -U22
 Škábová Judickij + Kern-U22

zúčastnění sportovci (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	sk.
Čejka	Jan	SCPAP	2001											
Gemov	Ondřej	SLPL	1999											
Gracík	Daniel	SCPAP	2004											
Horská	Kristýna	SLPL	1997											
Janeček	Vojtěch	ÚAPS	2001											
Janičková	Barbora	UniOL	2000											
Nerth	Vojtěch	Lit	2002											
Zábojník	Matěj	omBrn	2000											

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	sk.
Naboženko	Daryna	ÚAPS	2002											
Bursa	Jakub	PKLi	2003											

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

Tým přiletěl na VT ve dvou skupinách, přičemž někteří kvůli studiu odletěli na kratší dobu s reprezentací U22, která přiletěla na kratší dobu. K týmu se na 7 dní přidal trenér Jana Čejky Tom Rushton. Zdravotních komplikací bylo mnoho - horečky Jakuba Bursy v začátku VT, angína Daniela Gracíka, léčená dovezenými ATB, střevní problémy Petry Škábové, nehoda Kristýny Horské a poslední komplikace zánět zvukovodu Barbory Janíčkové.

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

1. skupina:	počet tréninků voda:	<input type="text"/>	objem hodin celkem voda:	<input type="text"/>	uplavané km:	<input type="text"/>
	počet tréninků SP:	<input type="text"/>	objem minut celkem hry, výlety:	<input type="text"/>	minuty core:	<input type="text"/>
			objem minut celkem posilovna a výbušnost:	<input type="text"/>	minuty celkem stretching:	<input type="text"/>
			objem minut celkem aerobní činnost (běh, kolo, bruslení, lyžování apod.):	<input type="text"/>	minuty celkem regenerace:	<input type="text"/>
2. skupina:	počet tréninků voda:	<input type="text"/>	objem hodin celkem voda:	<input type="text"/>	uplavané km:	<input type="text"/>
	počet tréninků SP:	<input type="text"/>	objem minut celkem hry, výlety:	<input type="text"/>	minuty core:	<input type="text"/>
			objem minut celkem posilovna a výbušnost:	<input type="text"/>	minuty celkem stretching:	<input type="text"/>
			objem minut celkem aerobní činnost (běh, kolo, bruslení, lyžování apod.):	<input type="text"/>	minuty celkem regenerace:	<input type="text"/>
3. skupina:	počet tréninků voda:	<input type="text"/>	objem hodin celkem voda:	<input type="text"/>	uplavané km:	<input type="text"/>
	počet tréninků SP:	<input type="text"/>	objem minut celkem hry, výlety:	<input type="text"/>	minuty core:	<input type="text"/>
			objem minut celkem posilovna a výbušnost:	<input type="text"/>	minuty celkem stretching:	<input type="text"/>
			objem minut celkem aerobní činnost (běh, kolo, bruslení, lyžování apod.):	<input type="text"/>	minuty celkem regenerace:	<input type="text"/>
4. skupina:	počet tréninků voda:	<input type="text"/>	objem hodin celkem voda:	<input type="text"/>	uplavané km:	<input type="text"/>
	počet tréninků SP:	<input type="text"/>	objem minut celkem hry, výlety:	<input type="text"/>	minuty core:	<input type="text"/>
			objem minut celkem posilovna a výbušnost:	<input type="text"/>	minuty celkem stretching:	<input type="text"/>
			objem minut celkem aerobní činnost (běh, kolo, bruslení, lyžování apod.):	<input type="text"/>	minuty celkem regenerace:	<input type="text"/>

Výprava se vyadala na každoroční zimní soustředění do teplých krajín, tentokrát byla zvolena destinace Thajsko. Tato destinace byla zvolena s ohledem na letní vrchol sezóny – mistrovství světa v Singapuru. Plavci tak měli možnost vyzkoušet si podnebí východní Asie i přizpůsobení se časovému posunu, což jim pomůže lépe se připravit na nadcházející závody. Seniorská reprezentace se spojila s reprezentací U22 a to hned z několika důvodů. Hlavní důvod je společné trénování, kdy v reprezentaci U22, kde jsou jen 4 plavci, by těžko dělali kvalitní soustředění v malém počtu. I přesto, že zájem o kemp mělo nakonec jen trio plavců z této kategorie, bylo smysluplné skupiny spojit a trénovat společně.

Soustředění bylo rozdělené na dvě skupiny. První skupina odletěla 28.1. z Prahy a druhá skupina se pak k týmu přidala 3.2. po odletu z Vídně. Po přeletu se však skupiny spojily a již jsme fungovaly jako jedna skupina. Návrat proběhl společně letem 18.2. do Dauhá, odkud se výprava rozděbila – část letěla do Prahy a část do Vídně, kam dorazili 19. února v časných ranních hodinách. Cesta proběhla bez komplikací a problémů. Na místě byly zajištěné 2 plavecké tréninky denně a to ranní v hodinách 7-9h a odpolední převážně v hodinách 17-19h. Měli jsme k dispozici dostatečný počet drah, aby tréninky probíhaly kvalitně, a sprinteři využili i několik tréninků na krátkém bazénu 25m. Sportovní centrum disponovalo několika kvalitně vybavenými posilovnami, kde s plavci cvičil kondiční trenér Marcel Roztočil. O fyzioterapii se starali Jana Minářová a Matouš Rejman (U22), kteří spojili síly a byli k dispozici všem plavcům dle potřeby. Každý druhý den probíhalo kompenzační cvičení pod jejich vedením a v případě individuálních problémů s bolestmi či přetížením nebyl problém se jim věnovat. Skupina sprinterů měla kompenzace zvláště regeneraci byl k dispozici bazének se studenou vodou a ledem, stejně jako sauna. V prostorách bazénu byla k dispozici studená voda v barelech. Stravování probíhalo v místní restauraci formou otevřeného bufetu s pestrou, chutnou a zdravou stravou. V dochozí vzdálenosti byl malý obchůdek, kde si každý mohl koupit ochucenou vodu či menší občerstvení. Během soustředění byly využívány kamery zakoupené a zapůjčené plaveckým svazem. Ty sloužily k natáčení techniky plavání, startů a obrátů, což umožnilo plavcům detailně analyzovat svůj výkon. Celé soustředění hodnotím velmi pozitivně. Plavci odvedli velký kus práce, každý pod vedením svého trenéra, přičemž jsme skupiny občas i promíchávali, aby tréninky byly co neefektivnější. Organizaci jsem zajišťovala já a i přes změny, ke kterým došlo, jsme nepřišli o žádné již uhrazené zálohy a využili jsme všechny objednané služby. Děkujeme plaveckému svazu za finanční podporu.

hodnocení vypracoval:

Petra Škábová

dne:

22.2.2025

externí odkaz na hodnocení akce:

externí odkaz na sociální síť:

externí odkaz na výsledky testů:

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

