

## HODNOCENÍ AKCE

**Akce:** **reprezentační soustředění starších juniorů**

**Termín:** **31. 1. – 7. 2. 2015**

**Místo:** **Plzeň**

**Realizační tým:**

**Trenéři** - Boris Neuwirt, Lukáš Luhový, Jiří Vlček, Petra Škábová,  
Pavla Merendová – masérka + fyzioterapeutka, Ladislav Kopečný - masér

**Nominace:** Tohoto plánovaného soustředění se zúčastnil téměř celý juniorský reprezentační výběr. Celkem bylo na tomto soustředění přítomno 27 reprezentantů + 1 sparing (Michaela Navrátilová – KVSPa). Předem se omluvili Anna Marie Benešová, Daniela Mourková (obě USK) – přijímací zkoušky na SŠ, Antonín Svěcený (SKŽat) – zranění kolen, Dominik Šmejkal (MPKÚ) a Marek Štulík (LoBe) – oba chřipka, Jakub Březina, Tereza Coufalová (oba TJZn) – pozdní omluva trenérem 3 dny po zahájení soustředění.

**Obecné hodnocení:**

Soustředění juniorské reprezentace se konalo v Plzni v plaveckém areálu Slávie VŠ Plzeň v termínu 31. 1. – 7. 2. 2015. Sraz nominovaných byl v sobotu na bazéně a všichni nominovaní se dostavili včas. Soustředění se uskutečnilo podle projektu (dodatečně bylo posunuto o týden dříve, vzhledem ke krátkému nominačnímu období na MEJ) a bylo zaměřeno na přípravu s ohledem k MEJ a MSJ. Hlavní důraz byl kladen na objem i intenzitu plavaných (měřených) úseků a také již na rozvoj rychlostních schopností. Soustředění bylo ukončeno v sobotu 7. února v 10,30 hod.

Podmínky pro tréninky byly velmi solidní. Tréninky jsme měli 2x denně v 50m bazénu, v rozsahu dopoledne 2 hodiny, odpoledne 2,5 hodiny, vždy 4 dráhy a všechna družstva trénovala současně. Pro suchou přípravu jsme využívali buď malou tělocvičnu na bazéně, nebo i městskou sportovní halu (Lokomotiva Plzeň). V malé tělocvičně jsme dělali protahovací cvičení a kruhový trénink v malých skupinách. Sportovní halu jsme využili pro míčové hry nebo pro posilovací tréninky všech družstev.



Ubytování v zařízení Slávie VŠ Plzeň v areálu bazénu je dostačující, stravování jsme měli zajištěno v nově rekonstruované restauraci AQUA na bazéně. Porce chutného jídla byly někdy pro některé plavce menší, nebyl však problém si jídlo přidat. Součástí jídelníčku byl dostatek nápojů a ovoce.

**Hodnocení programu:**

Trenéři si připravili pro svá družstva tréninkový program s ohledem k začátku závodního období. Hlavní důraz byl kladen na objem a na intenzitu plavaných úseků a také na rozvoj rychlostních schopností s přihlédnutím ke specializaci jednotlivých plavců. Všichni plavci absolvovali plánované testy 3000Vz, 8x200Pz a 8x100 hlavní způsob. Podle potřeby měřili trenéři po testech úroveň lakátu. Všichni zúčastnění juniorští reprezentanti splnili předem stanovený tréninkový program jednotlivých trenérů. Trochu jsem se obával problémů

v souvislosti s chřipkovou epidemií, ale zdravotní stav všech plavců byl dobrý. Pouze Ondřej Švéda musel ze soustředění odjet (viz níže).

**Tělocvična:** 4x malá tělocvična – 2x kompenzační a relaxační cvičení ve skupinách, 2x posilování – kruhový trénink.  
3x sportovní hala – posilování (1x kruhový trénink), 2x kompenzační cvičení a míčové hry.

Kompenzační i relaxační cvičení pod vedením Pavly Merendové a individuální práce s některými plavci byla velkým přínosem a dalším zlepšením v přípravě juniorských reprezentantů.

**Regenerace:** plavci mohli využívat parní lázeň, denně mohli jít na masáže k masérům Pavle Merendové a Ladislavu Kopečnému. Drtivá většina plavců tuto možnost denně využívala.

**Celková kilometráž:**

skupina Borise Neuwirta – dívky: 86,2 km  
skupina Petry Škábové – dívky: 85,9 km  
skupina Lukáše Luhového – chlapci: 93,0 km  
skupina Jiřího Vlčka – chlapci: 89,0 km

Přehled tréninků i přesná kilometráž obou skupin jsou zveřejněny na svazovém internetu, rovněž jsou k dispozici výsledky testů.

Všichni juniorští reprezentanti přistupovali k celému soustředění velmi zodpovědně a náročný program zvládli bez komplikací. Děkuji všem juniorům za přístup k tréninkům ve vodě i na suchu a přeji všem dobré zdraví a pohodovou přípravu na MEJ a MSJ.

#### **Zdravotní problémy:**

Drobné zdravotní problémy (lehké virózy, nachlazení, bolest zubů) jsme řešili na místě podáním léků. V polovině soustředění měl zvýšenou teplotu Ondřej Švéda, po dohodě s rodičem odjel Ondra ve středu domů.

**Výpadky v tréninku:** Petr Kodýtek – zvýšená teplota – 2 tréninky, Karolína Šimková – bolesti zad – 2 tréninky.

#### **Různé:**

Všichni přítomní plavci obdrželi závodní plavecké brýle, které jsou součástí základního vybavení juniorského reprezentanta. Po předcházející dohodě se mnou odjeli ze soustředění v pátek večer 2 reprezentanti (Barbora Seemanová, Ondřej Topič – rodinné důvody). Absence těchto plavců byla pouze 1 závěrečný trénink.

Plavci kladně hodnotili přítomnost fyzioterapeutky Pavly Merendové, která při suché přípravě (kompenzační cvičení a protahování) pracovala s celými družstvy nebo cvičila v případě potřeby individuálně s plavci, kteří měli problémy s pohybovým aparátem.

**Poděkování:** Samozřejmě děkuji **Radce Šrailové, Patriku Davídkovi i vedoucímu restaurace Jakubu Lukešovi za zajištění soustředění a všem zaměstnancům bazénu a pracovníkům PK Slávie VŠ Plzeň** za laskavost, vytvoření příjemného prostředí a za vstřícnost při zajištění programu celého soustředění. Rád bych touto cestou poděkoval trenérům **Petře Škábové, Jiřímu Vlčkovi a Lukáši Luhovému, masérům Pavle Merendové a Ladislavu Kopečnému** za to, že věnovali svůj čas juniorským reprezentantům a za pomoc při organizaci programu soustředění.

Rovněž děkuji i **Petru Tippmannovi** za přípravu celé akce.

V Ostravě, 8.2.2015 19:16:24

Zpracoval: Boris Neuwirt, reprezentační trenér juniorů