

HODNOCENÍ AKCE

- Akce:** kondiční soustředění reprezentace starších juniorů
Termín: 2. - 8. ledna 2017
Místo: Srní - Šumava
Trenéři: Libor Kohut - vedoucí soustředění + trenér, trenéři Roman Eckert, Lukáš Luhový
Nominace: Soustředění se zúčastnilo celkem 28 reprezentantů z 38 pozvaných. Omluvilo se 10 plavců (viz níže).



Neúčast: většina reprezentantů se omluvila ze studijních důvodů, nebo z důvodu nemoci či zranění.

1.	Krejčí Filip	KomBr	studijní důvody
2.	Hlobeň Adam	TJZn	studijní důvody
3.	Čejka Jan	KIN	nemoc
4.	Mařátko Vojtěch	UnOl	studijní důvody
5.	Kahounová Tereza	Olymp	oddílové soustředění
6.	Osadníková Magd.	TJKr	nemoc
7.	Kupka Vojtěch	USK	studijní důvody
8.	Jiránková Kristýna	SCPaP	nemoc
9.	Ráček Martin	ZIPK	zranění
10.	Grupáč Radek	ÚAPS	studijní důvody

Obecné hodnocení:

Zimní kondiční soustředění RD ml. juniorů v úvodu letní sezóny se konalo v Hotelu Srní na Šumavě. Všichni nominovaní se dostavili na sraz v pondělí 2. ledna včas. Tato reprezentační akce byla ukončena v Srní v neděli 9. ledna 2017 v 9,30 hod.

Ubytování i stravování v Hotelu Srní bylo kvalitní, podmínky pro trénink ve vodě byly rovněž velmi dobré. Bazén jsme měli k dispozici podle našich požadavků, které jsme ještě upřesňovali přímo na místě. Stravování formou bufetu (snídaně, večeře) splnilo požadavky všech zúčastněných, servírované obědy byly rovněž kvalitní a dostačující.

Cílem úvodního kondičního soustředění po zimních MČR byl rozvoj obecné i speciální vytrvalosti a rozvoj všeobecné tělesné kondice. V celkovém plánu jsme absolvovali tréninky ve vodě 2x denně a 1 x denně kondiční příprava (1 x nordic walking (NW), 4 x běžky). Denní dávka při turistice a NW v okolí Srní a Modravy byla v průměru 13 km.

Tréninky ve vodě byly v níže uvedených hodinách. Pro regeneraci byla denně k dispozici sauna. Tréninky v bazénu absolvovali junioři ve dvou skupinách - chlapci pod vedením R. Eckerta + dívky společně vedli L. Luhový a Libor Kohut. Tréninky byly zaměřeny na rozvoj obecné vytrvalosti a technickou stránku. Program tréninků ve vodě bude zveřejněn na svazových stránkách.

Kilometráž: juniorky **56,7 km**, junioři **60,3 km**

Tréninkový program:

Neděle: 15,00 - 17,00 / 17,00 - 19,00 bazén

V dalších dnech byl rozvrh tréninků následující:

6,00 - 7,30 / 7,30 - 9,00 bazén

10,30 - 13,30 NW, běžky

16,00 - 17,30 / 17,30 - 19,00 bazén

Úterý - NW 14 km Srnský okruh

Středa - běžky 12 km Modrava - Ztracený - Modrava

Čtvrtek - běžky 14 km Srní - Mechov - Hakešická cesta - Srní

Pátek - běžky závod na 10 km Srní - Rokyta - Srní (+ 4km rozběh)

Sobota - běžky 14 km Modrava - Rybárna - Javoří pila - Srní

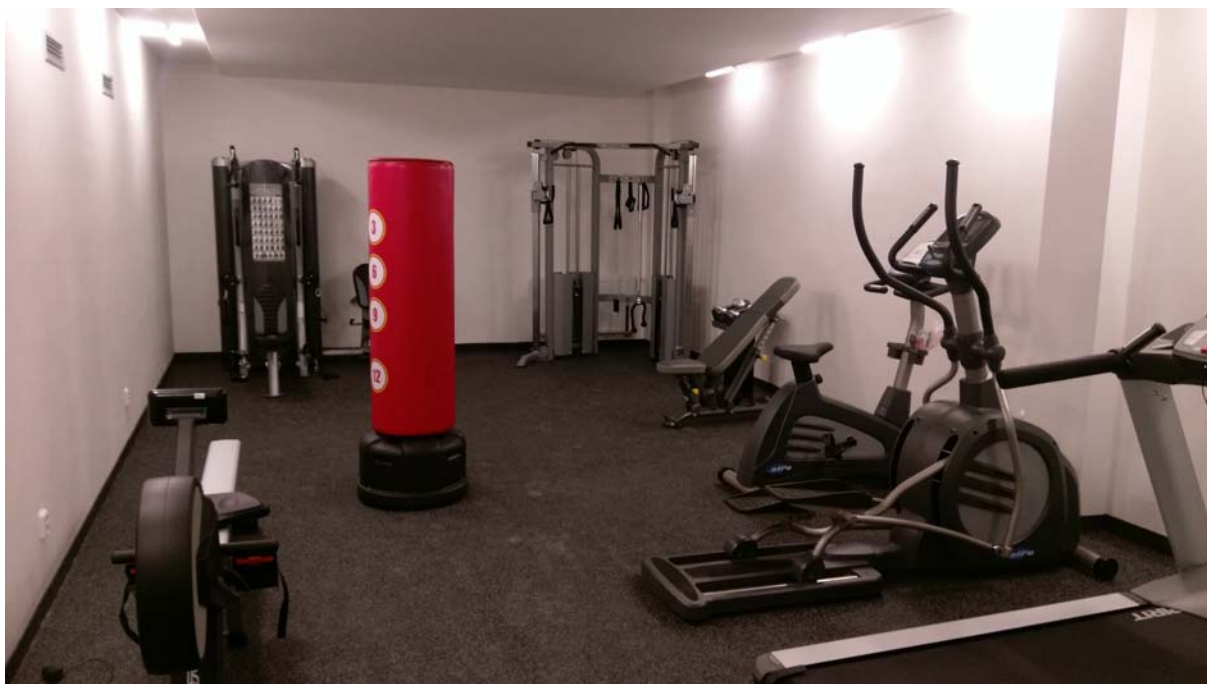
Zdravotní komplikace:

Veronika Tondrová - střevní potíže, 3.1. odjezd domů

Adéla Kracíková - střevní potíže, neúčast na 2 trénincích

Doporučení:

Jelikož byla začátkem ledna 2017 kolaudována nová tělocvična s posilovnou a dalšími sportovními zařízeními (ricochet aj.), doporučuji využívat tuto lokalitu pro kondiční přípravu. Díky této stavbě se výrazně rozšířila možnost suché přípravy pro skupiny reprezentací, SCM nebo klubů.



Poděkování: děkuji vedení hotelu a celému personálu Hotelu Srní za ochotu a za vytvoření velmi kvalitních podmínek pro toto reprezentační soustředění. Velké poděkování patří mým kolegům Romanu Eckertovi a Lukáši Luhovému za perfektní spolupráci při zajištění soustředění. Díky jim bylo soustředění bezproblémové a společně plánovaný program jsme splnili.

V Ostravě, 15. ledna 2017
zpracoval: Libor Kohut, reprezentační trenér juniorů