



HODNOCENÍ AKCE



Akce: *Zimní kondiční soustředění reprezentace mladších juniorů*

Termín: 26. 1. – 1. 2. 2020

Místo: Srní - Šumava

Trenéři: Libor Kohut, Lukáš Luhový, Roman Eckert a Adam Kolek

Nominace: Soustředění se zúčastnilo celkem 17 reprezentantů z 19 pozvaných. Omluveni byli 2 plavci (viz níže).

Neúčast:

1. Filip Čajka TJZn klubové zahraniční VT
2. Martin Fait JiDo studijní důvody

Sparing: 1. Milan Semera KPSOs

Hodnocení:

Zimní kondiční soustředění RD ml. juniorů v úvodu letní sezóny se konalo v Hotelu Srní na Šumavě. Krom dvou dříve omluvených (viz. pozdní příjezdy) se všichni nominovaní se dostavili na sraz v neděli 26. ledna včas. Tato reprezentační akce byla ukončena v Srní v neděli 1. února 2020 v 9,30 hod.

Ubytování i stravování v Hotelu Srní jak už bývá zvykem bylo kvalitní, podmínky pro trénink ve vodě byly rovněž dobré (ráno k dispozici 4 dráhy, odpoledne 3). Stravování formou bufetu (snídaně, večeře) splnilo požadavky všech zúčastněných, servírované obědy byly plně dostačující.



Největší problém představovaly sněhové podmínky, abychom mohli absolvovat běžkařskou přípravu, museli jsme každodenně dojíždět na Modravu. Jelikož poslední den (pátek) došlo k výrazné oblevě, musely být „běžky“, zrušeny a zvolen náhradní program - teambuildingové aktivity s trenérem A. Kolkem. Další aktivity podobného charakteru plavci absolvovali každý den ve večerním programu a díky nim se z kolektivu vytvořil perfektní tým, který si toto soustředění opravdu užíval. Myslím si, že tento druh VT je jedním z klíčových faktorů vedoucí k velmi dobrým vztahům uvnitř RD!!!

Cílem úvodního kondičního soustředění byl (vedle již výše popsaných aspektů) rozvoj obecné i vytrvalosti a rozvoj všeobecné tělesné kondice. V celkovém plánu jsme absolvovali tréninky ve vodě 2x denně a 1 x denně suchá příprava v tělocvičně a 1 x denně kondiční příprava na běžkách.

Tréninky ve vodě byly v níže uvedených hodinách. Pro regeneraci byla denně k dispozici sauna.

Program tréninků ve vodě bude zveřejněn na svazových stránkách.

Voda: 12 TJ á 1,5 hod.

Kilometráž: 58,1 km,

Běžky: 4 TJ á 2,5 hod.

Suchá: 6 TJ á 1,0 hod.

Tréninkový program:

Neděle: 15,30 – 16,30 tělocvična - suchá příprava

17,00 – 18,30 bazén

V dalších dnech byl rozvrh tréninků následující:

7,00 – 8,30 bazén

10,30 – 13,30 běžky

15,30 – 16,30 tělocvična - suchá příprava

17,00 – 18,30 bazén

Pondělí – běžky 15 km Modrava – Březník - Modrava

Úterý – běžky 13 km Modrava – Ptačí nádrž – Ztracený - Modrava

Středa – běžky 12 km Modrava – Rybárna – Pod Oblíkem – Javoří pila - Modrava



Čtvrtek – běžky 17 km Modrava – Ptačí nádrž – Černá Hora – Ztracený - Modrava

Pátek nepřízeň počasí – teambuildingové aktivity

Zdravotní komplikace: A. Držmíšková – dýchací potíže (úleva ze zátěže)

C. Fraňková – bolest kolene (úleva ze zátěže)

Pozdější příjezdy a dřívější odjezdy: Příjezd: 27. 1. J. Příbylová (zdravotní důvody)

Příjezd: 28. 1. N. Tužilová (talentové zkoušky)

Odjezd: 31. 1. – M. Fišerová (mezinárodní závody)

Poděkování: děkuji vedení hotelu a celému personálu Hotelu Srní za ochotu a za vytvoření kvalitních podmínek pro toto reprezentační soustředění. Velké poděkování patří Lukáši Luhovému a Romanu Eckertovi za spolupráci při zajištění soustředění a Adamu Kolkovi za jeho perfektní práci na SP a ostatních teambuildingových aktivitách.

V Ostravě, 2. února 2020

zpracoval: Libor Kohut, reprezentační trenér juniorů

V Ostravě dne 3. 2. 2020



..... podpis a razítko

