

HODNOCENÍ AKCE

- Akce:** kondiční soustředění reprezentace starších juniorů
- Termín:** 3. – 10. ledna 2015
- Místo:** Srní - Šumava
- Trenéři:** Boris Neuwirt – vedoucí soustředění + trenér, trenéři Libor Kohut, Lukáš Luhový, Petr Svačinka (kondiční trenér + lékař)
- Nominace:** Soustředění se zúčastnilo celkem 28 reprezentantů z 34 pozvaných. Omluvilo se 6 plavců (viz níže). Jako sparing se soustředění zúčastnila Michaela Navrátilová (KVSPa).



- Neúčast:** většina rerezentantů se omluvila ze studijních důvodů, někteří se omluvili z důvodu nemoci nebo zranění.

1.	POLCAR Dominik	SIPI	studijní důvody
2.	ŠTULÍK Marek	LoBe	studijní důvody
3.	BŘEZINA Jakub	TJZn	studijní důvody
4.	ŠTĚRBOVÁ Michaela	SCPAP	studijní důvody
5.	SVĚCENÝ Antonín	PKŽat	zdravotní důvody (vyšetření kolena)
6.	ŠIMÁČEK Martin	SIPI	zranění (kotník)
7.	ŠIMKOVÁ Karolína	PKJH	nemoc (silná viróza)

Obecné hodnocení:

Již tradiční kondiční soustředění RD juniorů v úvodu druhé části sezóny se konalo v hotelovém komplexu Srní na Šumavě. Všichni nominovaní se dostavili na sraz v sobotu 3. ledna včas. Soustředění bylo ukončeno v Srní v sobotu 10. ledna 2015 v 9,30 hod. Na této akci byl vedoucím reprezentační trenér Boris Neuwirt.

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

Cílem úvodního kondičního soustředění po zimních MČR byl rozvoj obecné i speciální vytrvalosti a rozvoj všeobecné tělesné kondice. V celkovém plánu jsem připravoval tréninky ve vodě 2x denně s každodenní kondiční přípravou na běžkách. Vzhledem k tomu, že v Srní

nebyly upraveny běžecké stopy, jezdili jsme od pondělí do okolí Modravy. Plánovanou přípravu na běžkách se nám podařilo splnit díky dobrým sněhovým podmínkám a díky dobře zajištěné dopravě. K dispozici jsme měli 2 mikrobusey a 1 velké osobní auto.

Tréninkový program:

Sobota: 17,00 – 18,30 - bazén

V dalších dnech byl rozvrh tréninků následující:

7,00 – 8,30 bazén

10,00 – 13,30 běžky (denně od neděle do pátku v průměru 20 – 25 km)

17,00 – 18,30 bazén

Tréninky ve vodě byly ve výše uvedených hodinách. Pro regeneraci byla denně k dispozici sauna. Tréninky v bazénu absolvovali junioři ve dvou skupinách – chlapci + dívky. Tréninky se zaměřením na rozvoj obecné vytrvalosti a s ohledem k počátku přípravného období připravil Boris Neuwirt. Závěrečný trénink byl v sobotu ráno. Kilometráž ve vodě v obou skupinách byla **65,4 km**.

Program tréninků ve vodě bude zveřejněn na svazových stránkách.

Junioři byli na běžky rozděleni do 3 družstev podle lyžařských schopností a dovedností. Trasy plánovali trenéři Libor Kohut, Lukáš Luhový a Petr Svačinka podle zdatnosti svých skupin v oblasti Modrava – Kvilda – pramen Vltavy – Horská Kvilda – Srní. Sněhové podmínky byly v tomto týdnu velmi dobré. S potěšením konstatuji, že všichni juniorští reprezentanti přistoupili ke kondiční přípravě velmi zodpovědně a všichni absolvovali naplánované trasy. Denní průměr na běžkách byl 20 km.

Ve čtvrtek absolvovali junioři celodenní túru (30 - 35 km) a v pátek závod Rybárna – Javoří Pila – Rybárna (6 km). Celkový objem kondiční přípravy na běžkách byl **110 – 140 km**.

Během soustředění byli plavci seznámeni s dalším programem sezóny 2014 – 15, především s programem dalších soustředění a s přípravou na EH Baku a MSJ.

Zdravotní komplikace (všechny problémy řešil Dr. Petr Svačinka):

Ondřej Šorm – viróza + teploty, v pondělí 5. 1. odjezd domů

Nikol Paulová – viróza, ve středu 7. 1. odjezd domů

Tereza Coufalová – naražené levé koleno, bez omezení

Michaela Trnková – nachlazení + celková únava po nemoci, omezení 1 trénink ve vodě + 2x běžky

Adéla Vavřinová – naražené zápěstí, omezení 2x běžky

Dominik Špaček – viróza + vysoké teploty, omezení 5 tréninků

Kristýna Štemberová – lehká viróza, omezení 2 tréninky

Klára Šimánová – pohmožděný kotník, Tomáš Franta – naražené rameno, omezení 2 tréninky

Poděkování:

děkuji vedení hotelu a především panu řediteli Milanu Krajovanovi i celému personálu Hotelu Srní za ochotu a za vytvoření velmi kvalitních podmínek pro reprezentační soustředění. Samozřejmě velké poděkování patří trenérům Liboru Kohutovi, Petru Svačinkovi (lékaři i trenérovi v jedné osobě) a Lukáši Luhovému za perfektní spolupráci při zajištění soustředění. Díky jim bylo soustředění bezproblémové a společně plánovaný program byl splněn. Rovněž děkuji i Petru Tippmannovi za organizační zajištění soustředění.

V Srní, 11. ledna 2015

zpracoval: Boris Neuwirt, reprezentační trenér juniorů