

## HODNOCENÍ AKCE

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

**Termín:** **5. – 13. února 2016**

**Místo:** **Plzeň**

**Realizační tým:**

Trenéři - Boris Neuwirt, Petra Škábová, Lukáš Luhový, Jiří Vlček  
Eva Blechová – fyzioterapeutka, Ladislav Kopečný – masér, Josef Zavadil – masér

**Nominace:** Soustředění se zúčastnil téměř kompletní juniorský reprezentační výběr. Celkem bylo na tomto soustředění přítomno 38 reprezentantů + 3 sparingové (Jakub Renc – MoP na kompletní náklady, „domáci“ Nikol Žůrková a Michael Šperl). Předem se omluvili 4 reprezentanti Jakub Karl, Jan Dobiáš – studijní důvody, Martin Zikmund, Nikol Paulová – zdravotní důvody.

**Obecné hodnocení:**

Sraz nominovaných byl v pátek na bazéně a všichni nominovaní se dostavili včas. Omluvený pozdní příjezd na soustředění měli Jakub Renc, Kateřina Kašková, Kateřina Michálková a Michaela Trnková. Hlavní důraz programu byl kladen na objem i intenzitu plavaných (měřených) úseků a také na rozvoj rychlostních schopností. Soustředění bylo ukončeno v sobotu 13. února v 10,00 hod.

Tréninky byly podle již zavedeného programu 2x denně v 50m bazénu, v rozsahu dopoledne 2 hodiny, odpoledne 2,5 hodiny, vždy 4 dráhy. Pouze v pondělí a v pátek odpoledne trénovala družstva chlapců a dívek odděleně vzhledem k dalším pronájmům. Suchá příprava se uskutečnila v malé tělocvičně na bazéně nebo v městské sportovní hale. V malé tělocvičně jsme dělali protahovací cvičení a kruhový trénink podle družstev. Sportovní halu jsme využívali pro míčové hry a pro kruhový trénink všech družstev.

Ubytování v zařízení Slávie VŠ Plzeň v areálu bazénu je dostačující, stravování jsme měli zajištěno v restauraci na bazéně. Porce jídla byly někdy pro některé plavce menší, především kvalita stravy někdy neodpovídala našim požadavkům, pokud měl ale někdo chuť, mohl si jídlo přidat... Z důvodu kvality jídla jsem objednal 1x nad rámec rozpočtu pro všechny plavce jídlo navíc (pizza). Na můj požadavek byl jídelníček doplněn o ovoce a také sušenky na 2 ranní tréninky.

**Hodnocení programu:**

Trenéři měli připraven pro družstva tréninkový program s ohledem k začátku závodního období. Všichni plavci absolvovali plánované testy 3000Vz, 8x200Pz start 4'30" a 8x100 hlavní způsob start 4'. Všichni zúčastnění juniorští reprezentanti splnili předem stanovený tréninkový program jednotlivých trenérů. Výpadky ze zdravotních důvodů jsou uvedeny dále.

**Sucho:** 2x malá tělocvična – kompenzační ve skupinách, posilování – kruhový trénink

4x sportovní hala – posilování (2x kruhový trénink), 2x kompenzační cvičení a míčové hry

**Regenerace:** plavci mohli využívat parní lázeň, denně chodili na masáže k masérům Josefu Zavadilovi a Ladislavu Kopečnému.

**Celková kilometráž:**

**skupina Borise Neuwirta – dívky: 97,6 km**  
**skupina Petry Škábové – dívky: 101,7 km**  
**skupina Lukáše Luhového – chlapci: 111,2 km**  
**skupina Jiřího Vlčka – chlapci: 106,8 km**

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

Všichni junioři přistoupili k celému soustředění velmi zodpovědně a program zvládli bez komplikací. Děkuji všem juniorům za přístup ke všem tréninkům a přeji všem dobré zdraví a pohodovou přípravu na další reprezentační akce a na MEJ.

**Zdravotní problémy:**

Drobné zdravotní problémy (lehké virózy, nachlazení, poranění kotníků) jsme řešili na místě podáním léků nebo kontrolou ve FN Plzeň (Barbora Janíčková – kotník). V úvodu soustředění si poranila Daniela Mourková palec na levé ruce (při volejbale) a po dohodě s rodiči odjela v pondělí domů.

Výpadky v tréninku: Karolína Šimková – zvýšená teplota – 3 tréninky, Michaela Navrátilová – zvýšená teplota – 2 tréninky

**Různé:**

Junioři byli informováni o dalších reprezentačních akcích a o termínech nominací:

na Multiutkání v Sofii (2. – 3. 4.) **do 21. března 2016** – po VC Olomouc

na soustředění výběru v Maďarsku (2. – 9. 5.) **do 25. dubna 2016** – po VC Ústí n. L.

Po předcházející dohodě odjely ze soustředění o 1 den dříve Karolína Šimková, Lucie Matošková – školní akce.

**Poděkování:** Samozřejmě děkuji **Radce Šrailové a Patriku Davidkovi za zajištění soustředění a všem zaměstnancům bazénu PK Slávie VŠ Plzeň** za vytvoření pohodového prostředí. Rád bych touto cestou poděkoval trenérům **Petře Škábové, Jiřímu Vlčkovi a Lukáši Luhovému, oběma masérům (Pepovi i Láďovi) a Evě Blechové** za to, že věnovali svůj čas juniorským reprezentantům a pomohli mi při zajištění programu soustředění. Rovněž děkuji i **Petru Tippmannovi** za přípravu celé akce.

V Ostravě, 14.2.2016 16:33:58

Zpracoval: Boris Neuwirt, reprezentační trenér juniorů