

## HODNOCENÍ AKCE

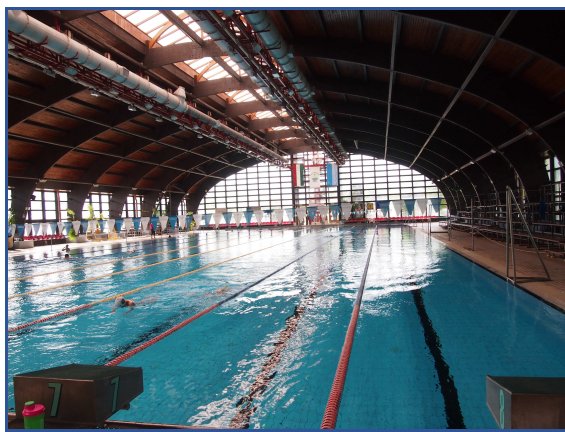
- Akce:** **reprezentační soustředění výběru starších juniorů**
- Termín:** **2. – 9. května 2016**
- Místo:** **Hajdúszoboszló**
- Trenéři:** Boris Neuwirt, Petra Škábová
- Masérka:** Eva Blechová
- Nominace:** Soustředění se zúčastnilo celkem 11 juniorských reprezentantů, kteří buď mají splněný limit na MEJ, nebo se přiblížili k limitu do 1%. Ze soustředění se předem omluvili Tomáš Franta (SICho) a Martin Bejček (Boh). Tučně vytištěni jsou limitáři MEJ.
- Junioři – **Gemov Ondřej**, Chrápavý Filip, **Ludvík Tomáš**, **Osina Marek**, Polcar Dominik, Špaček Dominik
- Juniorky – Geržová Dominika, **Janíčková Barbora**, **Seemanová Barbora**, **Šimková Karolína**, Štemberová Kristýna,

### Obecné hodnocení:

Soustředění výběru juniorské reprezentace se po třech letech konalo v zahraničí - v maďarském Hajdúszoboszló. Tuto lokalitu jsem pro juniorskou reprezentaci využil na základě doporučení p. Jaroslava Strnada a trenéra p. Juraje Skály, kteří tento bazénový komplex znali z předcházejících akcí. Dopravu zajišťoval busem pan Jiří Zámek – bez problémů.

Toto soustředění se uskutečnilo podle projektu a bylo zaměřeno na přípravu výběru juniorů s ohledem k MEJ 2016. Tréninky byly svou intenzitou náročné, junioři je zvládli velmi dobře.

Ubytování i stravování jsme měli zajištěno v penziónu Laci Betyár Fogadó. Ubytování bylo ve velmi příjemném prostředí na okraji města a pouze 5 minut pěšky od bazénu. Strava byla na solidní úrovni. Velmi výhodné byly celkové náklady na toto soustředění, v penziónu jsem předem dohodl cenu za plnou penzi **4400 Kč/osoba/týden** (160 Euro) a pronájem dráhy na 1 hod. byl **330 Kč** (11 Euro).



### Hodnocení: Tréninková skupina Borise Neuwirta:

Gemov Ondřej, Špaček Dominik, Janíčková Barbora, Šimková Karolína, Štemberová Kristýna  
Všichni plavci přistupovala k tréninkovému programu velmi zodpovědně, zvládali objemově náročný program a především vyšší anaerobní intenzitu plavaných a měřených úseků.

V týdenním programu byl jeden volný půlden (čtvrtek odpoledne). Suchou přípravu v tělocvičně nebo venku absolvovali všichni velmi zodpovědně. B. N.

Celková kilometráž: 79,1 km

Tréninková skupina Petry Škábové:

Chrápavý Filip, Ludvík Tomáš, Osina Marek, Polcar Dominik, Geržová Dominika, Seemanová Barbora

Všichni plavci mé skupiny přistupovali zodpovědně k tréninkům jak ve vodě, tak na suchu. Tréninky zvládali bez jakýchkoliv problémů. Vládla skvělá nálada a navzájem byli ohleduplní, kamarádští. Z mé strany to bylo jedno z nejlepších soustředění jak po stránce plavecké, tak skvělé místo, vše perfektně zařízené a skvěle vedené soustředění panem trenérem Borisem. P. Š.  
Celková kilometráž: 78,9 km



Všichni plavci absolvovali plánované testy 6x100 Hlavní a 4x75 Hlavní+4x50 Hlavní. Po testech měřili trenéři úroveň krevního laktátu, kontrola snížení krevního laktátu byl prováděna i na tréninku, ve kterém se testy plavaly. Všichni zúčastnění juniorští reprezentanti splnili předem stanovený tréninkový program jednotlivých trenérů bez jakýchkoliv výpadků, pouze Karolína Šimková měla v úvodu soustředění lehce sníženou metráž (asi 1200 m) vzhledem k nemoci těsně před soustředěním.

Tréninkový program:

Bazén 50m krytý: Podmínky pro přípravu ve vodě byly velmi dobré. Tréninky jsme měli 2x denně v 50m bazénu, v požadovaném rozsahu 2 hodiny (9,00 – 11,00) + 2 hodiny (15,00 – 17,00) vždy 2 dráhy.

Suchá příprava: malou tělocvičnu jsme využili denně pro kompenzační cvičení a posilování s vlastní vahou.

Regenerace: na soustředění byla s námi fyzioterapeutka Eva Blechová, která kromě masáže dělala s plavci před tréninkem rozcvičení a po tréninku kompenzační cvičení. Eva měla pro svou práci k dispozici lymfodrenáž a svůj vlastní přístroj pro elektroléčbu. Plavci denně využívali po trénincích teplé léčebné bazény pro regeneraci, masáže byly denně + podle potřeby plavců, lymfodrenáž na nohy i ruce denně.

Zdravotní stav plavců: nebyly takové problémy, které by znamenaly jakýkoliv výpadek v tréninku.

Různé: 1) přehledy tréninků obou skupin jsou zveřejněny na stránkách ČSPS, rovněž jsou k nahlédnutí výsledky obou testů.

2) juniorští reprezentanti byli seznámeni s dalším průběhem přípravy na MEJ a především s organizací soustředění v Praze těsně před MEJ.

Především dobrý tým a pohodová atmosféra pomohly juniorům zvládnout náročný tréninkový program. Děkuji všem juniorům za přístup a přeji dobré zdraví a klidnou přípravu na MEJ 2016 ☺

**Poděkování:** Rád bych touto cestou poděkoval především Petře Škábové a Evě Blechové, které věnovaly svůj čas pro práci s tímto reprezentačním výběrem. Díky jim mělo soustředění velmi dobrý průběh a pohodovou atmosféru.

Rovněž děkuji i Honzovi Novotnému za celou organizaci a přípravu této akce. Poděkování patří i p. Jurajovi Skálovi za zprostředkování tohoto soustředění a za komunikaci s vedením bazénu v Hajdúszoboszló.

**Doporučení:** doporučuji tuto lokalitu pro soustředění vzhledem k poměrně nízkým nákladům na ubytování a na pronájem bazénu

V Ostravě, 10. května 2016

Zpracoval: Boris Neuwirt, reprezentační trenér juniorů