

## HODNOCENÍ AKCE

**Akce:** kondiční soustředění reprezentace starších juniorů  
**Termín:** 2. - 9. ledna 2016  
**Místo:** Srní - Šumava  
**Trenéři:** Boris Neuwirt - vedoucí soustředění + trenér, trenéři Libor Kohut, Lukáš Luhový  
**Nominace:** Soustředění se zúčastnilo celkem 34 reprezentantů ze 42 pozvaných. Omluvilo se 8 plavců (viz níže).



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

1.	Polcar Dominik	SIPi	studijní důvody
2.	Šimková Karolína	PKJH	studijní důvody - pobyt v zahraničí
3.	Dobiáš Jan	KIN	studijní důvody
4.	Karl Jakub	SPKLi	studijní důvody
5.	Kašková Kateřina	ChÚ	zranění + studijní důvody
6.	Michálková Kateřina	DeBř	nemoc
7.	Mourková Daniela	USK	studijní důvody
8.	Benešová Anna Marie	USK	studijní důvody

### Obecné hodnocení:

Tradiční kondiční soustředění RD juniorů v úvodu 2. poloviny sezóny se konalo v Hotelu Srní na Šumavě. Na tomto soustředění byl vedoucím reprezentační trenér Boris Neuwirt. Všichni nominovaní se dostavili na sraz v sobotu 2. ledna včas. Tato reprezentační akce byla ukončena v Srní v sobotu 9. ledna 2016 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 mých požadavků, které jsme ještě upřesňovali přímo na místě. Vzhledem ke špatným sněhovým podmínkám jsme rozšířili tréninkové hodiny a juniorský výběr jsme rozdělili na 2 tréninkové skupiny (chlapci - děvčata). Tréninkové hodiny jsou uvedeny dále. 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 jsem připravil tréninky ve vodě 2x denně a trenéři Libor s Lukášem se podíleli na každodenní kondiční přípravě

(převážně turistika, nordic walking (NW), běžky 2x, ob den suchá příprava v posilovně).  
Denní dávka při turistice a NW v okolí Srní a Modravy byla v průměru 17 km.

Tréninkový program:

Sobota: 16,00 - 17,30 / 17,30 - 19,00 bazén

V dalších dnech byl rozvrh tréninků následující:

6,00 - 7,30 / 7,30 - 9,00 bazén

10,30 - 13,30 turistika, NW, běžky

16,00 - 17,30 / 17,30 - 19,00 bazén

16,00 - 17,00 suchá příprava - dynamická cvičení, vlastní váha, posilovna

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. Ve středu odpoledne byl trénink regenerační a závěrečný trénink byl v sobotu ráno. Kilometrůž ve vodě v obou skupinách byla 67,3 km.

Program tréninků ve vodě bude zveřejněn na svazových stránkách.

S potěšením konstatuji, že všichni juniorští reprezentanti přistoupili k programu soustředění velmi zodpovědně a všichni absolvovali naplánované tréninky i turistické trasy.

Sobota - NW 8,3 km Srnský okruh (děvčata) / Neděle - NW 18,2 km Srní - Hakešická cesta - Tříjezerní slat' - Srní

Pondělí - NW 14,7 km Srní - Javoří pila - Modrava / Úterý - NW 13,1 km Srní - Turnerova ch. - Čeňkova pila - Srní

Středa - NW 22,8 km Srní - Oblík - Javoří pila - Srní / Čtvrtek - běžky 20,3 km Srní - Rokyta - Srní / Pátek - běžky 15 km Modrava - Březník - Modrava

Suchá příprava: chlapci 3x vlastní váha a dynamická cvičení vždy 30 - 40 minut v Ne, Út a Čt, děvčata 2x vlastní váha a dynamická cvičení vždy 30 minut v Po a Pá.

Během soustředění byli plavci seznámeni s dalším programem sezóny 2015 - 16, především s programem dalších soustředění (Plzeň, výběr Maďarsko) a s přípravou na MEJ.

Zdravotní komplikace (byly řešeny převážně podáním léků):

David Noll - střevní potíže, neúčast na tréninku 2x

Adéla Doubnerová - střevní potíže, neúčast na tréninku 1x

Michaela Trnková - bolesti kolena, neúčast na části tréninku (pátek ráno)

**Doporučení:** vzhledem k tomu, že v příštím roce bude zřejmě již v lednu k dispozici další sportovní vybavení v Hotelu Srní, doporučuji i nadále využívat tuto lokalitu pro kondiční přípravu. Vedení hotelu plánuje přístavbu sportovní víceúčelové haly (posilovna, kurty, míčové hry), jejíž využití tak rozšíří možnosti suché přípravy pro skupiny reprezentací, SCM nebo klubů.

**Poděkování:** děkuji vedení hotelu a především panu řediteli Milanu Krajovanovi i celému personálu Hotelu Srní za ochotu a za vytvoření velmi kvalitních podmínek pro toto reprezentační soustředění. Samozřejmě velké poděkování patří mým kolegům Liboru Kohutovi a Lukáši Luhovému za perfektní spolupráci při zajištění soustředění. Díky jim bylo soustředění bezproblémové a společně plánovaný program jsme splnili. Rovněž děkuji i Petru Tippmannovi za organizační zajištění soustředění.

V Srní, 10. ledna 2016

zpracoval: Boris Neuwirt, reprezentační trenér juniorů