



ČESKÝ SVAZ PLAVECKÝCH SPORTŮ

## HODNOCENÍ AKCE



**Akce:** **VT mladších juniorů Mallorca**

**Termín:** 9. 4. – 17. 4. 2018

**Místo:** Mallorca – Colonia Sant Jordi

**Trenéři:** Libor Kohut, Lukáš Luhový, Roman Eckert

**Nominace:** **Celkem 21 závodníků**

**13 plavců RD mladších juniorů:** L. Štěpánková, K. Laňková, H. Blahová, B. Matošková, L. Bešíková, H. Marciánová, B. Lelková, K. Javorková, F. Sonnenberg, P. Krejčíř, D. Ludvík, S. Luňák (**příspěvek na VT á 9600,-**)

**6 plavců RD starších juniorů:** - V. Tondrová, I. Zekuciová, V. Janeček, R. Grupáč, V. Maťátko, R. Procházka – **sparingové (plná úhrada VT)**

**2 členové SCM** - K. Štemberová, V. Šeda – **sparingové (plná úhrada VT)**

**Skupiny:** **R. Eckert: Prsaři** – L. Štěpánková, K. Laňková, H. Blahová, V. Neth, V. Janeček, R. Grupáč, V. Maťátko

**L. Luhový: Juniorky** – B. Matošková, L. Bešíková, H. Marciánová, B. Lelková, K. Javorková, V. Tondrová, I. Zekuciová, K. Štemberová.



## ČESKÝ SVAZ PLAVECKÝCH SPORTŮ

---

**L. Kohut: Junioři** – F. Sonnenberg, P. Krejčíř, D. Ludvík, S. Luňák, V. Šeda, R. Procházka

### Hodnocení:

Toto kondiční soustředění se konalo ve Sportovním centru na Mallorce – **Best Swim Centre**. Jedná se o anglické sportovní centrum, které se nachází v malém městečku **Colonia Sant Jordi**, na pobřeží Středozemního moře a nutno dodat, že pro tréninkové účely je jako stvořené. Všechny tréninkové prostory byly k dispozici podle požadavků, stanovený program ve vodě i na suchu byl splněn.

Ubytování i stravování bylo na velmi kvalitní úrovni zajištěno v Hotelu SUR, které spadá do sítě hotelů, zajišťující spolupráci s Best Centre, nacházejícího se cca 5-7 min. volné chůze od bazénu.

Leteckou dopravu do hlavního města Palma de Mallorca jsme měli zajištěnu v obou směrech u společnosti Lufthansa, s přestupem v Mnichově (tam) a Frankfurtu n. Mohanem (zpět). Přesun z Palmy do Sant Jordi zajišťují pro skupiny samotné hotely sítě Best centre. Příjemným zjištěním bylo setkání s dalšími dvěma tréninkovými skupinami z ČR, které zde na podobné soustředění přijely o 2 dny dříve. Jednalo se o skupinu plavců z **Motorletu trenérky P. Škábové a USK trenérky J. Passerové**. Díky jejich účasti a přítomnosti fyzioterapeutky J. Minářové, která byla součástí obou týmů, jsme mohli v několika případech využít její praxe a vyřešit tak drobné svalové neduhy. Za to jí patří velký dík.

Přestože počasí nám příliš nepřálo, tak po sportovní stránce bylo absolutně bezchybné. Pro všechny účastníky se jednalo o vůbec první VT podobného druhu a dle toho také vypadalo jejich nasazení v trénincích. Soustředění se zúčastnili 2 čerství limitáři MEJ (L. Štěpánková + V. Janeček) a 6 členů RD st. juniorů, kteří svou přítomností, dokázali v jednotlivých skupinách vytvořit velmi pozitivní pracovní atmosféru. Výsledek se dostavil hned o týden později, kdy na mistrovství Belgie dokázal S. Luňák jako další junior splnit limit na MEJ. Hned tři plavci ze čtyř dosavadních limitářů se tedy tohoto velmi povedeného VT zúčastnilo, což tomuto soustředění dává ještě větší váhu.

**Tréninky – voda:** cílem VT byl rozvoj speciální vytrvalosti (skupina prsaři - limitáři) a rozvoj anaerobní kapacity, plaváno především hlavním plaveckým způsobem. Tréninky ve vodě byly denně 2 x 2 hodiny. Plavci pracovali ve 3 skupinách, 2 skupiny dle pohlaví a třetí skupina byla složena výlučně z řad prsařů. Plavci absolvovali celkem 15 TJ ve vodě při celkové kilometráži: Eckert – 95,6 km, Kohut – 92,0 a Luhový – 84,1km (tréninky viz příloha).



## ČESKÝ SVAZ PLAVECKÝCH SPORTŮ

---

**Tréninky – sucho:** suchá příprava probíhala venku, v nedalekém parku (mladší junioři), cvičení s vlastní váhou, posilování HSS formou TRX a tahání plaveckých gum. Někteří starší junioři – prsaři absolvovali několik tréninků v posilovně Best Swim Centra. Celkem plavci absolvovali 4 TJ.

**Zdravotní omezení:**

VT se obešlo bez vážnějších zdravotních komplikací, drobné svalové bolístky řešil fyzioterapeut (byl součástí tréninkové skupiny P. Škábové) , masáže a sportovními tejpky. Krátký tréninkový výpadek u B. Matoškové, H. Bláhové a V. Mařátka byl zapříčiněn lehkým nachlazením z častého střídání venkovních teplot.

**Zajímavost:** O veškerou práci kolem přípravy soustředění se postarala bývalá plavkyně KPS Ostrava a SCPAP **Lucie Tauchenová**, která momentálně žije na Mallorce a touto formou bych jí chtěl nejen poděkovat, ale zároveň nabídnout její služby všem ostatním zájemcům z řad českých klubů. Ještě jednou velký díky a všem zájemcům doporučuji!!!!

**Kontakt:** Lucie Tauchen, mob: +34 662 211 979, [cacaogarden18@gmail.com](mailto:cacaogarden18@gmail.com)

**Poděkování:** děkuji trenérům Romanu Eckertovi, Lukáši Luhovému, a fyzioterapeutce Janě Minářové za pomoc při zajištění hladkého průběhu soustředění.

Hodnocení vypracoval: Libor Kohut, reprezentační trenér ml. juniorů

V Ostravě, 24. dubna 2018