

HODNOCENÍ AKCE



Akce: reprezentativní soustředění mladších juniorů

Termín: 15. 9. – 22. 9. 2019

Místo: Sportovní centrum Nymburk

Trenéři: Libor Kohut, Lukáš Luhový, Roman Eckert

Kondiční trenér: Adolf Blecha

Fyzioterapeutka: Eva Blechová

Nominace: Soustředění se zúčastnilo celkem 17 závodníků z 18 pozvaných + 2 sparringové

Neúčast: Filip Čajka (TJZn) – zahraniční dovolená

Hodnocení:

Soustředění nového reprezentačního výběru se konalo ve Sportovním centru Nymburk. Ubytování i stravování bylo zajištěno bez sebemenších problémů. Všechny tréninkové prostory byly k dispozici podle požadavků. Předem stanovený program ve vodě i na suchu byl splněn.

Juniorským reprezentantům byly předány jmenovací dekry, reprezentační triko, vak na pomůcky a tréninkové plavky. Reprezentační trenér provedl poučení o povinnostech reprezentanta.

Závěrečné hodnocení VT bylo provedeno s celou skupinou juniorského výběru a posléze trenéři provedli interní hodnocení ve vlastních skupinách.

Tréninky – voda: cílem VT byl rozvoj obecné vytrvalosti s rychlostními sériemi, rozvoj všech plaveckých způsobů a zvláště velký důraz byl kladen na nácvik a provedení obrátek. Tréninky ve vodě byly denně 1 x 2,5 hodiny a 1 x 2 hodiny (tréninky jsou uvedeny v přílohách). Plavci pracovali ve 3 skupinách – dle pohlaví a plavecké specializace (viz. níže). Tréninkové skupiny pana trenéra Luhového a pana trenéra Eckerta byly od pátku 20. 9. do neděle 22. 9.

spojeny. Celková kilometráž jednotlivých skupin se pohybovala kolem 90 km – viz. příloha tréninky.

Roman Eckert: juniorky prsařky – N. Jandíková, N. Hlatká, M. Fišerová, C. Fraňková, J. Příbylová

Lukáš Luhový: juniorky ostatní – A. Držmíšková, N. Tužilová, P. Zavadová, T. A. Sýkorová, E. Vokatá, V. Olivová

Libor Kohut: junioři vytrvalci – T. Chocholatý, O. Špaňár

Libor Kohut: junioři ostatní – T. Kern, M. R. Cogan, M. Fait, D. Gracík

Součástí programu byly schválené testy pro RD – **5 x 400 VZ a 6 x 100 HL N a 8 x 100 VZ**. Výsledky jsou v samostatné příloze.

Tréninky – sucho: suchá příprava probíhala ve vnitřních prostorách SC (tělocvična, posilovna a venkovní fotbalový areál). Součástí suché přípravy bylo posilování hlubokého stabilizačního systému, nácvik správného provedení jednotlivých posilovacích cviků, to vše pod dohledem kondičního trenéra Adolfa Blechy a také kompenzační cvičení, které vedla fyzioterapeutka Bc. Eva Blechová.

Regenerace: zajištěna každý den – masáže, hydromasážní bazén.

Zdravotní omezení:

VT se neobešlo bez zdravotních komplikací, drobné svalové bolístky řešil fyzioterapeut masáží a sportovními tejpky. Z důvodu nemoci a zranění museli VT předčasně opustit 2 plavci – Jana Příbylová (Zlín) a Držmíšková Adéla (PKZn).

Poděkování: děkuji trenérům Romanu Eckertovi, Lukáši Luhovému, kondičnímu trenérovi Adolfu Blechovi a fyzioterapeutce Evě Blechové za pomoc při zajištění hladkého průběhu soustředění.

Hodnocení vypracoval: Libor Kohut, reprezentační trenér ml. juniorů

V Ostravě, 23. září 2019