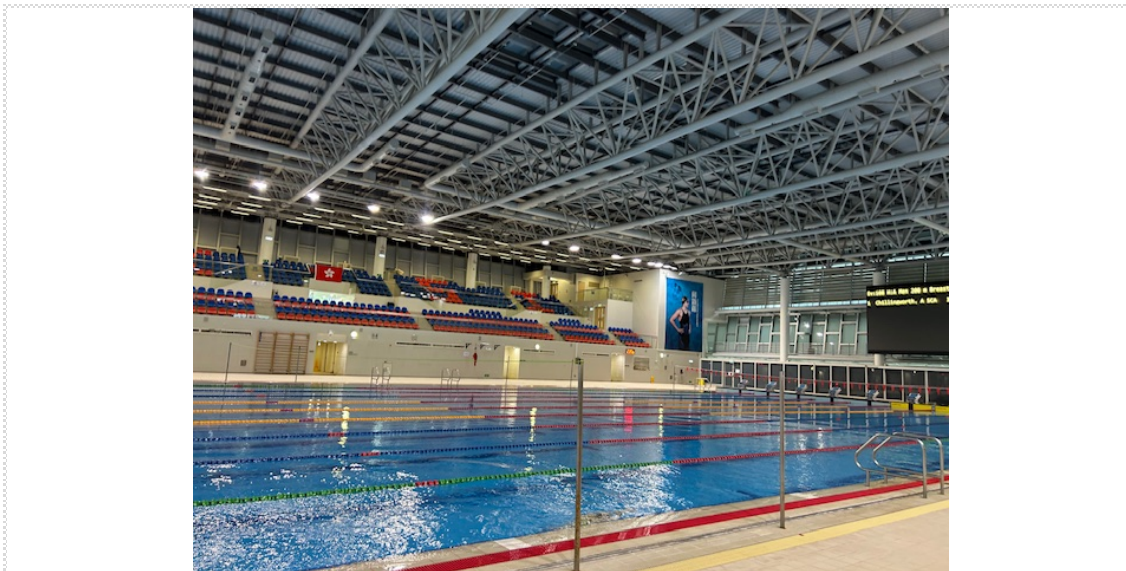


HODNOCENÍ AKCE

sekce:	plavání	výběr:	reprezentace	kategorie:	senioři
název:	precamp před MS Singapore 2025				
místo:	Hong Kong			datum:	17.7.-25.7.



vedoucí akce:	Petra Škábová	post / trenérská třída:	trenérka I. třída
realizační tým:	Luke Ryan	post / trenérská třída:	trenér I. třída
	Dušan Viktorjeník	post / trenérská třída:	trenér I. třída
	Matouš Rejman	post / trenérská třída:	fyzioterapeut
	Tom Rushton	post / trenérská třída:	trenér I. třída
	Jan Krischke	post / trenérská třída:	trenér I. třída
	Marcel Roztočil	post / trenérská třída:	kondiční trenér
	Jan Kreník	post / trenérská třída:	trenér I. třída

sportoviště:	sportovní centrum Hong Kong	známka: (1-5)	1
		známka: (1-5)	
		známka: (1-5)	
		známka: (1-5)	
ubytování:	ROYAL PARK HOTEL	známka: (1-5)	1
strava:	snídaně v hotelu, stravné a stravování samostatně	známka: (1-5)	1
doprava:	Letadlo	známka: (1-5)	1

doplňující komentář technického a organizačního zabezpečení akce (doporučení, připomínky):

foto účastníků akce:



rozdělení skupin podle trenérů:

Škábová	Bursa	Kreník	Horská, Nabožčenko	Viktorjení	Janičková
Krischke	Krischke	Rushton	Čejka, Seemanová		
Ryan	Knedla				

zúčastnění sportovci (výběry do 18let seřazeni od nejstaršího ročníku; výběry nad 18 let seřazeni podle abecedy):

příjmení	jméno	klub	ročník	sk.	příjmení	jméno	klub	ročník	sk.	příjmení	jméno	klub	ročník	sk.
Bursa	Jakub	PKLi	2003											
Čejka	Jan	SCPAP	2001											
Horská	Kristýna	SLPL	1997											
Janičková	Barbora	UniOL	2000											
Knedla	Miroslav	Zlin	2005											
Krischke	Jakub Jan	SlzPK	2006											
Nabožčenko	Daryna	ÚAPS	2002											
Seemanová	Barbora	MoP	2000											

zúčastnění sparingpartneři (výběry do 18let seřazeni od nejstaršího ročníku; výběry nad 18 let seřazeni podle abecedy):

příjmení	jméno	klub	ročník	sk.	příjmení	jméno	klub	ročník	sk.	příjmení	jméno	klub	ročník	sk.

změny v počtech v průběhu akce (pozdější příjezdy, dřívější odjezdy, zdravotní komplikace apod.)

Tým na precamp najížděl v několika skupinách, z USA, z Prahy, vše letecky, zdravotně vše bylo bez komplikací

hodnocení realizace akce a výsledky: (OTU, program, princip rozdělení skupin, zaměření, cíle, testy apod.)

1. skupina:	počet tréninků voda:	<input type="text"/>	objem hodin celkem voda:	<input type="text"/>	uplavané km:	<input type="text"/>
	počet tréninků SP:	<input type="text"/>	objem minut celkem hry, výlety:	<input type="text"/>	minuty core:	<input type="text"/>
			objem minut celkem posilovna a výbušnost:	<input type="text"/>	minuty celkem stretching:	<input type="text"/>
			objem minut celkem aerobní činnost (běh, kolo, bruslení, lyžování apod.):	<input type="text"/>	minuty celkem regenerace:	<input type="text"/>

2. skupina:	počet tréninků voda:	<input type="text"/>	objem hodin celkem voda:	<input type="text"/>	uplavané km:	<input type="text"/>
	počet tréninků SP:	<input type="text"/>	objem minut celkem hry, výlety:	<input type="text"/>	minuty core:	<input type="text"/>
			objem minut celkem posilovna a výbušnost:	<input type="text"/>	minuty celkem stretching:	<input type="text"/>
			objem minut celkem aerobní činnost (běh, kolo, bruslení, lyžování apod.):	<input type="text"/>	minuty celkem regenerace:	<input type="text"/>
3. skupina:	počet tréninků voda:	<input type="text"/>	objem hodin celkem voda:	<input type="text"/>	uplavané km:	<input type="text"/>
	počet tréninků SP:	<input type="text"/>	objem minut celkem hry, výlety:	<input type="text"/>	minuty core:	<input type="text"/>
			objem minut celkem posilovna a výbušnost:	<input type="text"/>	minuty celkem stretching:	<input type="text"/>
			objem minut celkem aerobní činnost (běh, kolo, bruslení, lyžování apod.):	<input type="text"/>	minuty celkem regenerace:	<input type="text"/>
4. skupina:	počet tréninků voda:	<input type="text"/>	objem hodin celkem voda:	<input type="text"/>	uplavané km:	<input type="text"/>
	počet tréninků SP:	<input type="text"/>	objem minut celkem hry, výlety:	<input type="text"/>	minuty core:	<input type="text"/>
			objem minut celkem posilovna a výbušnost:	<input type="text"/>	minuty celkem stretching:	<input type="text"/>
			objem minut celkem aerobní činnost (běh, kolo, bruslení, lyžování apod.):	<input type="text"/>	minuty celkem regenerace:	<input type="text"/>

Pro pre-camp zvolena lokalita ve sportovním centru v Hong Kongu, které slouží především profesionálním sportovcům, zejména plavcům. Výběr vhodného místa byl náročný, přestože přípravy začaly s ročním předstihem. Nabídka venkovních bazénů nebyla vzhledem k monzunovému období ideální, proto jsme velmi ocenili nabídku trenéra Toma Rushtona, který navrhl variantu soustředění právě v Hongkongu. Trenér Rushton zároveň zajistil, že naše federace mohla využívat tamní sportovní centrum, což jiným zahraničním výpravám obvykle není umožněno. Bazén je primárně určen pro potřeby hongkongské reprezentace. Ve spolupráci s hlavním trenérem jsme zajistili potřebné podmínky a rezervovali hotel, který se nacházel přibližně 30 minut chůze nebo jednu zastávku metrem od tréninkového centra. V hotelu byly zajištěny každodenní snídaně, které byly nejen chutné, ale také pestré a netradiční. Ostatní stravu si sportovci zajišťovali individuálně — obdrželi stravné a využívali rozsáhlý obchodní dům v bezprostřední blízkosti hotelu. Díky tomu měli možnost volby a každý si mohl vybrat jídlo dle vlastních preferencí. Tréninky probíhaly v časech 9:30–11:30 a 19:00–21:00, čímž jsme simulovali závodní bloky plánované na mistrovství světa. K dispozici jsme měli čtyři dráhy. Účast plavců byla flexibilní dle individuálních tréninkových plánů, které byly ponechány v kompetenci osobních trenérů. Vždy však panovala ochota ke spolupráci a nebyl problém se vejít do vymezeného prostoru. Kromě bazénu jsme mohli využívat i místní tréninkové pomůcky — odporové gumy, posilovací stroje a další vybavení. V neděli 20. 7. jsme měli absolvovat trénink na 25m bazénu, avšak kvůli nepříznivému počasí, konkrétně tajfunu s vyhlášeným nejvyšším stupněm ohrožení (stupeň 10) a zákazem vycházení, jsme museli program upravit. S ohledem na přetrvávající jet lag jsme tuto situaci uvítali jako prostor pro odpočinek. Sportovci zůstali celý den na hotelu a měli možnost regenerace po náročné cestě. Ve večerních hodinách se situace uklidnila, obchodní centrum se znovu otevřelo a sportovci mohli krátce vyjít ven. Přestože šlo o mimořádnou situaci, byl to pro všechny neobvyklý a zajímavý zážitek.

Na pre-camp jsme se doslova slétli z různých koutů světa. Skupina ČR odletěla 17. července v odpoledních hodinách a do Hongkongu dorazila 18. července odpoledne. Cesta proběhla bez komplikací a hladce jsme prošli i vstupní pasovou kontrolou. Na hotel jsme se dopravili taxíky, což byla s ohledem na počet a rozměry zavazadel lehce komická situace. Ubytování proběhlo rychle a hladce, a ještě téhož dne jsme se v 19 hodin vydali po dlouhém letu na krátké proplavání.

O několik hodin dříve téhož dne vyrazil směr Hongkong Miroslav Knedla společně se svým trenérem z USA. Své narozeniny oslavil symbolicky „v oblacích“ a k týmu se připojil přibližně dvě hodiny po přiletu hlavní výpravy.

Tým ve složení Barbara Seemanová a Jan Čepka již byl v Hongkongu přítomen. Jan Čepka přiletěl již 5. července na absolvování

hodnocení vypracoval: dne:

externí odkaz na hodnocení akce:

externí odkaz na sociální síť:

externí odkaz na výsledky testů:

přílohy: (další fotky, zajímavosti, doporučení, zjištění, doplnění tréninkových ukazatelů apod.)

