



## HODNOCENÍ VT SCM I.

Termín: **4. – 10. února 2018**

Místo: **Pardubice**

Vedoucí soustředění: Tomáš NETERDA

Trenéři: Michal Beránek  
Zdeněk Kasálek

Fyzioterapeutka: Rita Tesnerová

Nominace: soustředění se zúčastnilo 15 plavců z 32 pozvaných

Neúčast: ukončení závodní činnosti – Marek Šálek (PKPří)  
zdravotní problémy – Adéla Doubnerová (KSPKI), Tereza Duchoslavová (JPK), Daniel Havlík (KPSOs), Kateřina Michálková (KomBr), Miroslav Navrkal (PKZn)  
studijní důvody – Martin Dřevínek (LoBe), Dominika Geržová (KPSOs), Jan Hanzal (Boh), Viktor Hejlíček (PKJH), Štěpán Hengerič (SIPI), Tomáš Loněk (ÚAPS), Jan Prokop (KVSPa), Martin Šimáček, Kristýna Štemberová (oba SIPI), Michaela Trnková (MoP)  
nespecifikovala – Tereza Coufalová (PKKBr)

<u>Seznam účastníků:</u>	BÁRTLOVÁ Vendula	UnOI	ŠIMÁNOVÁ Klára	LoTr
	GEBAUEROVÁ Petra	KPSOs	ŠPAČEK Dominik	KomBr
	JANÍČKOVÁ Barbora	KomBr	ŠPERL Michael	SIPI
	KUČERA Štěpán	KomBr	ŠVÉDA Ondřej	KomBr
	MATOŠKOVÁ Lucie	Zlín	TRUNEČKA Eduard	BiJa
	PETŘEKOVÁ Veronika	KPSOs	VAVŘINOVÁ Adéla	SCPAP
	PLÍHALOVÁ Anna	Olymp	ŽŮRKOVÁ Nikol	SIPI
	SAUBER Adam	JPK		

Jako sparing se na vlastní náklady zúčastnili:

- Petr BARTŮNĚK (ÚAPS) kapitán české seniorské reprezentace
- Kristýna JIRÁNKOVÁ (SCPAP) juniorská reprezentantka
- Lenka ŠTĚRBOVÁ (SCPAP) seniorská reprezentantka v dálkovém plavání

- Robin BLAŽEK (KomBr)
- Kateřina AVRAMOVÁ, Eliška ŠTICHAUEROVÁ (obě SCPAP), Lucie SCHLOSSSEROVÁ, Gabriela BÁRTKOVÁ (obě Zlín)

### **Hodnocení:**

Ubytování jsme opět situovali do penzionu City Café, kde nám vyšli maximálně vstříc. Výhodou je dochozí vzdálenost od bazénu, příjemné ubytování a přijatelná cena. Snídaně byly v ceně. Stravování (obědy a večeře) jsme absolvovali cestou z tréninků v restauraci St. Patric. Oběma zařízeními píšeme: „1“.

Plavci byli rozděleni na tři skupiny. První polovinu soustředění jsme absolvovali se zvýšenou porcí tréninkového objemu a byly zaměřeny na vytrvalost, objem a prvkové plavání. Všichni to zvládli bez velkých problémů. Trénovali jsme dvě hodiny dopoledne (8.00-10.00) a dvě hodiny odpoledne (15.00-17.00). Po dopoledním tréninku pak byla naplánována suchá příprava (v pondělí spinning, v úterý kruhový trénink a ve středu jóga), po odpoledním tréninku jsme zařadili protahování a k dispozici byla vířivka v zóně Aqua. Pro zájemce pak v průběhu dne ještě posilovna. Ve středu po odpoledním tréninku jsme využili zkušeností Petra Bartůňka, který s plavci a trenéry diskutoval nad tématem „Doplňkové stravy“. Během soustředění jsme absolvovali stejné testy, jako za každého pobytu v Pardubicích a to 2x (3x100 HZ se startem 3'+ 400 N na vyplavání) a sérii 50 (vše v příloze TESTY), k tomu jsme s ohledem na momentální stav přípravy zařadili i test na 3000 VZ.

Ze zdravotních důvodů kvůli nemoci odjela dříve Barbora Janíčková (KomBr), během soustředění částečně vynechali některý trénink Klára Šimánová (LoTr) a Dominik Špaček (KomBr).

Tradičně negativní stránkou zůstává neúčast poloviny zařazených plavců z různých důvodů. Bohužel jsou mezi nimi někteří, kteří „si neudělali čas ani na podzimní do Srní, ani teď“. Tak to snad těm zúčastněným další ovoce přinese. ☺

Velké poděkování Michalu Beránkovi a Zdeňku Kasálkovi za kvalitní trenérskou práci, Ritě Tesnerové za práci fyzioterapeutky, vedení Aquacentra za vstřícnost a ochotu, personálu Café City za skvělé ubytování a ještě lepší snídaně a vedoucímu p. Jírkovi a obsluze z restaurace „St. Patrick“.

Tomáš Neterda  
Michal Beránek  
Zdeněk Kasálek



### **Hodnocení trenéra Zdeňka Kasálka**

Soustředění v Pardubicích se letos konalo ve dřívějším období, než bylo obvyklé a to z důvodu rozšíření o jedno květnové soustředění v Šamoríně. Proto bylo více zaměřeno na vytrvalostní složku. I z tohoto důvodu jsme zařadili, kromě obvyklých testů, vytrvalostní test na 3000K. Většina ho zvládla ve svých nejlepších osobních výkonech a navíc Veronika Petřeková ve výborném čase, kterým byla nejrychlejší i mezi muži.

Soustředění se všichni zhostili velmi dobře, i když někteří s tréninkovou úpravou a doufáme, že jim odvedená práce bude přínosem v dalším tréninkovém a závodním období.

Podmínky soustředění byly tradičně na nadstandardní úrovni, za což patří nemalé díky trenérovi Tomášovi Neterdovi a plaveckému areálu v Pardubicích.

### **Hodnocení trenéra Michala Beránka**

Tréninky byly zaměřeny na naplávání objemu, rozvoj vytrvalosti, rychlostní vytrvalosti a earobní kapacity. Celá skupina pracovala velmi zodpovědně a intenzivně.

### **Hodnocení za plavce (Petra Gebauerová KPSOs)**

Soustředění skupiny SCM 1 proběhlo trochu netradičně, v termínu o pár týdnů dříve než bylo minulá léta obvyklé. Rozdělení tréninkových skupin bylo zvoleno tak, aby odpovídalo plaveckému zaměření jednotlivců, co do stylu apod.. Tréninky probíhaly ve výborném prostředí Aquacentra Pardubice, kde nám bylo vždy vyhověno, a tréninkový proces tak mohl zahrnout i posilovnu, regeneraci v perličkách nebo návštěvu wellnes centra. Touto cestou bych ráda vyjádřila obdiv nad vstřícností vedení Aquacentra a poslala děkovné stanovisko za celý tým. Stravování bylo nově v nedaleké restauraci St. Patrick. Jídlo bylo co do kvality a množství velmi uspokojivé, až na pár okamžiků, kdy byla obsluha velmi pomalá, si myslím, že bylo stravování bez chybičky. Ubytování v hotelu City, bylo bezchybné a všichni vždy hodnotíme kladně. Závěrem bych ráda poděkovala trenérům za obětavou práci při sestavování a realizaci tréninků, a paní fyzioterapeutce Ritě za péči.

***Příští soustředění SCM I. bude v termínu 6. – 12. května 2018 ve slovenském Šamoríně.***