



HODNOCENÍ VT SCM I.

Termín: 3. – 9. února 2019

Místo: Pardubice

Vedoucí soustředění: Tomáš NETERDA

Trenér: Michal Beránek

Fyzioterapeutka: Rita Tesnerová

Nominace: soustředění se zúčastnilo 8 plavců z 36 pozvaných

Neúčast: velká - 77,7%

Seznam účastníků:

Václav ČERMÁK	ÚAPS
Adam KÁSEK	SCPAP
Štěpán KUČERA	KomBr
Veronika PETŘEKOVÁ	KPSOs
Pavel SOBOTKA	ÚAPS
Artem SUKHANOV	ÚAPS
Klára ŠIMÁNOVÁ	SCPAP
Adéla VAVŘINOVÁ	SCPAP

Jako sparing se na vlastní náklady zúčastnili:

- Lenka ŠTĚRBOVÁ (Boh) seniorská reprezentantka v dálkovém plavání
- Vojislav ŠTĚRBA (Boh) juniorský reprezentant v dálkové plavání
- Klára MACHÁČKOVÁ (SnKV) – SCM II.

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“.

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 a ve středu spinning, v úterý a v pátek kruhový trénink), po odpoledním tréninku jsme zařadili protahování a k dispozici byla vířivka v zóně Aqua. Ve čtvrtek po dopoledním tréninku tradičně byl 90ti minutový pobyt ve wellnes. Pro zájemce pak

v průběhu dne ještě posilovna. 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 předčasně odjel domů Pavel Sobotka, částečné omezení po nemoci měla Áda Vavřínová a Klára Šimánová. Všichni zvládli tréninkové zatížení na jedničku. Během soustředění jsme nemuseli řešit žádné kázeňské problémy a soudržnost celého družstva byla výborná.

Tradičně negativní stránkou zůstává velká neúčast zařazených plavců z různých důvodů (celkem 19 plavců se omluvilo ze studijních důvodů...). Bohužel jsou mezi nimi někteří, kteří „si neudělali čas ani na podzimní soustředění v Srní, ani teď“. Tak to snad těm zúčastněným další ovoce přinese.

☺

Velké poděkování Michalu Beránkovi za kvalitní trenérskou práci, Ritě Tesnerové za práci fyzioterapeutky, vedení Aquacentra za vstřícnost a ochotu, personálu Café City za skvělé ubytování a obsluhu z restaurace „St. Patrick“.



Hodnocení plavců:

Ubytování na soustředění SCM bylo zajištěno kousek od bazénu, cesta nás před tréninkem vždy příjemně probrala. Snídaně jsme měli na již zmíněném hotelu, oproti jiným soustředěním byla poněkud chudší, ale dostačující. Obědy i večere jsme pak měli v nedaleké restauraci a často jsme využili nabídky, kdy jsme si mohli vybrat jídlo sami. Tréninky jsme pak absolvovali jak ve vodě, tak na suchu. Příjemným zpestřením byla čtvrtěční návštěva wellnes, kde jsme alespoň trochu zregenerovali a nabrali síly. Celkově hodnotíme soustředění velmi pozitivně, jen nás trochu mrzí malá účast ostatních pozvaných plavců. Myslíme si, že jsme vytvořili skvělý kolektiv a využili podmínek, které nám trenéři zajistili, a věříme, že nám to všem pomůže k co nejlepším plaveckým výsledkům.

Tomáš Neterda
Michal Beránek

Příští soustředění SCM I. bude v termínu 14. – 22. září 2019 v Srní.