

Hodnocení VT SCM II Severní Čechy

Termín: 30.4. - 6.5. 2017

Místo: Plzeň – Bazén Slovany

Trenér plavání: Jaroslav Jezbera (SICho)

Kondiční trenér: Ondřej Kubínek (ÚAPS)

Účastníci: viz seznam SCM II na stránkách ČSPS + sparing Dubovecký Matouš, Tvrdá Dominika (oba SnVa), Jurčíková Barbora (SiLi),

Omluveni: Secká (KLSTe)

Druhá část jarního soustředění SCM II Severní Čechy se konala v Plzni, kam vyrazili plavci převážně z oddílů, kteří trénují v krátkém bazénu. Sraz účastníků byl v neděli 30.4. ve 14h. Soustředění bylo zahájeno dvou hodinovým plaveckým tréninkem. Časový harmonogram se každý den lišil, jelikož bazén je hojně využíván místním oddílem a spousty jinými organizacemi, tudíž bylo občas náročné celý den naplánovat. Jeden den byl bazén k dispozici od 13 do 15h, kdy měli po dopoledním tréninku a obědě krátkou pauzu a skákali opět do vody, druhý den se však vše kompenzovalo, když odpolední trénink byl až od 17h do 19h. Ostatní dny začínaly tréninky kolem 15h, účastníků nebylo mnoho, proto absolvovali všechny tréninky společně.

Ubytování jsme byli v Ubytovacím centru, který je součástí plaveckého areálu. Plná penze byla zajištěná v restauraci AQUA, která se nachází také v prostorách haly. S jídlem jsme byli nadmíru spokojeni, jídlo bylo chutné a bylo ho dostatek. Plavci si mohli kdykoliv požádat o přídavek, po obědě a večeri dostávali dezert.

Trénink na suchu byl zaměřen na všeobecnou kondici, posilování s vlastní vahou, posílení core a běh. Před každým tréninkem ve vodě byla 30ti minutová rozcvička, která obsahovala prvky dynamického strečinku, po tréninku následovalo cvičení na posílení HSS, relaxační cvičení a statický strečink. Dvakrát nám dopřálo počasí a mohli jsme udělat dvou hodinový výběh, zahrnující posilování na workoutovém hřišti, koordinační cvičení a hry.

Plavecké tréninky viz v příloze „Tréninky“. V rámci regenerace jsme měli možnost využít whirlpool a parní saunu.

Zvláštností tohoto SCM bylo, že se poslední dva dny soustředění plavci zúčastnili plaveckých závodů (Západočeský pohár). Tím, že rozplavání začínalo až v 15h, stihla skupina ještě před závody dopolední, odpolední trénink a v sobotu poslední ranní. Většina z nich byla přihlášená na pět a více startů. Nikdo z přítomných nevypustil žádný start, ve většině plavali všichni na hranici svých osobních rekordů, někteří dokonce svá osobní maxima vylepšili. Atmosféra ve skupině byla skvělá, plavci se navzájem hecovali a fandili si, jakoby všichni pocházeli z jednoho oddílu.

Soustředění bylo ukončeno v sobotu obědem. Individuálně potom dále zůstávali na závodech

nebo odjížděli domů. Celý pobyt se obešel bez vážnějších zdravotních i kázeňských problémů, všichni dostali pochvalu za zodpovědný přístup v tréninku i v závodech. Soustředění hodnotíme velmi kladně a určitě se sem do budoucna opět vrátíme.

Jaroslav Jezbera, Ondřej Kubínek