



HODNOCENÍ VT SCM I.

Termín: 19. – 26. března 2017

Místo: Pardubice

Vedoucí soustředění: Tomáš NETERDA

Trenéři: Michal Beránek
Zdeněk Kasálek

Fyzioterapeutka: Rita Tesnerová

Nominace: soustředění se zúčastnilo 22 plavců ze 46 pozvaných

Neúčast: zdravotní důvody – Tomáš Loněk (ÚAPS), Jakub Šálek (PKPří), Jana Procházková (SIPI)

jiné soustředění – Ondřej Šorm, Michaela Trnková (oba MoP) oddílové VT, Michaela Štěrbová (SCPAP), Alena Benešová (USK) – obě VT SCM DP

start na EP v DP – Matěj Kozubek (Boh)

studijní důvody – Karolína Marešová, Petr Novák (oba Boh), Edita Chrápavá (FaBr), Denis Bukotin, Monika Štěpánová (oba KomBr), Tereza Kanalošová (KPSOs), Karolína Šimková (PKJH), Ondřej Zach (PIČB), Roman Bischof, Adéla Lukešová, Martin Šimáček (všichni SIPI), Jakub Březina (TJZn), Monika Langerová, Jakub Macek, Jan Slíva (všichni ZIPK),

ukončili sportovní činnost – Pavel Novák (KPSOs), Lukáš Poduška (Olymp)

<u>Seznam účstníků:</u>	Lukáš Bachan	KPSOs	Anna-Marie Benešová	USK
	Jakub Česka	PKČL	Kateřina Dvořáková	Olymp
	Ivan Fratrič	USK	Petra Gebauerová	KPSOs
	Jan Hanzal	Boh	Dominika Geržová	TJKr
	Petr Kodytek	KomBr	Michaela Gogelová	Zlín
	Jiří Landsmann	USK	Tereza Horáková	JPK
	Patrik Matějka	KPSOs	Eva Huclová	SIPI
	Jan Pavelka	DeNa	Kateřina Kašková	ÚAPS
	Jan Prokop	KVSPa	Lucie Matošková	Zlín

Ondřej Švéda	TJKr	Anna Plíhalová	Olymp
Adéla Teclová	SCPAP	Nikol Žůrková	SIPI

Jako sparing se na vlastní náklady zúčastnili:

- juniorská reprezentantka Adéla Vavřínová (SCPAP) a juniorský reprezentant Filip Chrápavý (FaBr)
- Kateřina Avramová, Hana Fousková (obě SCPAP), Petra Zelinková, Charlota Váňová (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 v 300 m vzdálené restauraci „U Čížků“, které plně vyhovovalo našim představám. Domluva ohledně složení stravy nebyl žádný problém. 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 (7.30-9.30) a dvě hodiny odpoledne (15.00-17.00). Po dopoledním tréninku pak byla naplánována suchá příprava (běh, spinning, SM systém, antigravitační jóga), po odpoledním tréninku jsme zařadili protahování a k dispozici byla vířivka v zóně Aqua. Pro zájemce pak v průběhu dne ještě posilovna. Ve čtvrtek po dopoledním tréninku jsme na 90 minut využili wellness a po odpoledním tréninku přednášku MUDr. Tomáše Vrbici „O dopingů trochu jinak“. Ve druhé polovině soustředění jsme se rozdělili na dvě skupiny – sprintery a ostatní. Více jsme se zaměřili na kvalitu tréninku. Poslední dva dny jsme trénovali společně, protože několik plavců odjelo na víkendové závody do Bánské Bystrice, Olomouce či Drážďan.

Ze zdravotních důvodů odjeli dříve Lukáš Bachan (nemoc) a Tereza Horáková (zablokovaná krční páteř), jejíž stav se i přes veškerou péči fyzioterapeutky Jany Minářové nezlepšil.

Tradičně negativní stránkou zůstává neúčast poloviny zařazených plavců z různých důvodů. Bohužel jsou mezi nimi někteří, kteří během dvou soustředění, které SCM I. za rok absolvuje, si nenašli čas ani na jedno. No 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 snídane a vedoucímu p. Královi a obsluze z restaurace „U Čížků“.

Tomáš Neterda

Michal Beránek

Zdeněk Kasálek

Hodnocení za plavce „ze západu“ (Eva Huclová – SIPI)

Soustředění v Pardubicích proběhlo velmi dobře bez větších komplikací. Počasí nám přálo a tak jsme si mohli užít slunce skoro po celý týden. Ubytování jsme byli v penzionu Café City, kde o nás bylo výborně postaráno. Cesta z penzionu trvala kolem 10 minut, což byla příjemná procházka a zároveň rozcvička před tréninkem. Snídane jsme měli v našem penzionu. Obědy a večeře jsme měli zajištěny v restauraci U Čížků, kde bylo jídlo výborné a obsluha příjemná. Tříčlenný tým trenérů nám zajistil perfektní podmínky k trénování jak ve vodě, tak na suchu. Ve vodě nám pomáhali jak s technikou stylu, se starty a s tím, abychom odvedli ty nejlepší výkony a byli spokojeni. Mohli jsme kdykoliv navštívit Aquacentrum, fyzioterapeutku, posilovnu nebo si jít zaběhat. K dispozici bylo i místní wellness, které nám pomohlo k lepší regeneraci. Všude na nás byli velmi milí a obětaví. Na bazénu panovala příjemná atmosféra jak mezi plavci tak i trenéry.

Pan Neterda nám zajistil spoustu zajímavých možností, které jsme mohli využít v tomto týdnu. Jednou z nich byla antigravitační jóga. Ta se velice oblíbila dámám. Bohužel pro pány to bylo trošičku za trest. Dále to byl spinning, SM systém nebo zajímavá přednáška o dopingui.

Za všechny plavce, kteří se zúčastnili soustředění, bych chtěla poděkovat trenérům za jejich pevné nervy, milý a obětavý přístup. Dále za ubytování a snídane v penzionu Café City a v neposlední řadě i pracovníkům Aquacentra 50 ti m bazénu, že nám umožnili zde trénovat.

Hodnocení za plavce z „východu“ (Lucie Matošková – Zlín)

Ve dnech od 19. do 26. 3. se uskutečnilo soustředění SCM1 v Pardubicích. Ubytování bylo v blízkosti bazénu a velice pěkné, také jídlo bylo výborné. Tréninky byly každý den po dvou hodinách ve vodě a k tomu jsme vždy měli nějakou suchou přípravu v podobě antigravitační jógy nebo cvičení SM Systému. Ve čtvrtek dopoledne jsme pak měli k dispozici wellness, které všichni využili. Někteří plavci si s sebou vzali kola a párkrát se ve volném čase byli i projet. Trenéři byli perfektní, naplno se nám věnovali, vše brali s humorem, celý tým byl úplně skvělý a díky tomu taky celé soustředění proběhlo bez větších problémů. Bohužel se asi žádné soustředění neobejde bez zdravotních problémů, tak někteří museli odjet dřív anebo lehce upravit tréninky, ale myslím, že všichni udělali velký kus práce a doufáme, že se to pak ukáže na výsledcích.

Podzimní soustředění SCM I. bude v termínu 9. – 17. září 2017 v Srní.

