



ČESKÝ SVAZ PLAVECKÝCH SPORTŮ

HODNOCENÍ VT SCM I.

Termín: 9. – 15. února 2020

Místo: Pardubice

Vedoucí soustředění: Tomáš NETERDA

Trenér: Michal Beránek

Fyzioterapeutka: Rita Tesnerová (úterý, středa, pátek)
Barbora Morávková (čtvrtek pro plavce Olympu)

Nominace: soustředění se zúčastnilo 16 plavců ze 43 pozvaných

Seznam účastníků:

Václav ČERMÁK	ÚAPS	Markéta NOVÁKOVÁ	PoPro
Markéta ČERNÁ	KPSOs	Jan SAZOVSKÝ	PKNJ
Semen DUNAIEV	SnKV	Artem SUKHANOV	ÚAPS
Radek GRUPÁČ	ÚAPS	Vojislav ŠTĚRBA	Boh
Adam KLÁSEK	SCPAP	Michal ŠUPA	Kopř
Štěpán KUČERA	KomBr	Daniel TIKOVSKÝ	Boh
Matyáš MACHALLA	KPSOs	Zuzana VOLOVECKÁ	KPSOs
Kateřina MATOŠKOVÁ	SPKLi	Michaela VODIČKOVÁ	SIPI

Jako sparing se na vlastní náklady zúčastnili:

- Lenka ŠTĚRBOVÁ (Boh) seniorská reprezentantka v dálkovém plavání
- Klára MACHÁČKOVÁ (SCPAP) – SCM II.
- Lydie ŠTĚPÁNKOVÁ (SCPAP) – juniorská reprezentantka
- Pavel DRAHORÁD (PKPar) – pouze odpolední tréninky



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 (8.30-10.30) a dvě hodiny odpoledne (16.00-18.00). Po dopoledním tréninku pak byla naplánována suchá příprava (v pondělí a ve středu kruhový trénink, v úterý a v pátek spinning). Ve čtvrtek po dopoledním tréninku tradičně byl 60ti minutový pobyt ve wellnes. 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.

Dřívější odjezdy:

- Markéta Nováková – nemoc
- Markéta Černá – objednaná zdravotní prohlídka
- Artem Sukhanov – účast na chemické olympiádě
- Kateřina Matošková – studijní důvody
- Radek Grupáč – chemická olympiáda

Všichni zvládli tréninkové zatížení na jedničku. Nově jsme zařadili dva tréninky jako skupinové výzvy jako soutěživou formu v tréninku (středa dopoledne, sobota). V jednotlivých trénincích měli kluci „ostřejší“ limity než dívky. Slabinou zůstává tradičně rozcvičování před tréninkem. Během soustředění jsme nemuseli řešit žádné kázeňské problémy a soudržnost celého družstva byla výborná.



Celkem bylo 27 omluvenek – 16x studijní důvody (včetně maturantů), 4x přerušení nebo konec kariéry, 2x zdravotní důvody, 2x jiné soustředění, 1x studium v USA, 1x účast na SP v DP a 1x pracovní důvody.



Velké poděkování trenéru 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 (Adam Klásek):

Soustředění SCMI v Pardubicích proběhlo bez problémů. Ubytování v penzionu City vzdáleném od bazénu zhruba 10 minut bylo jako každý rok výborné. Snídaně byly formou švédských stolů, obědy v restauraci St. Patrick u bazénu. Strava byla celkově na velmi dobré úrovni. Tréninky jsme měli dvakrát denně. Ráno od 8:30 do 10:30, odpoledne od 16 do 18. Po ranním tréninku následovala každý den suchá příprava (pondělí a středa kruhový trénink, úterý a pátek spinning), jedinou výjimkou byl čtvrtek, kdy jsme byli místo suché přípravy ve wellness. Kilometráž za trénink se pohybovala okolo 7 kilometrů. Všichni plavci k tréninkům přistoupili vzorně. Atmosféra v týmu byla výborná a všichni jsme si toto soustředění užili. Doufáme, že se nám odvedená práce během sezony zúročí a že se v Pardubicích v příštím roce opět sejdem.

Tomáš Neterda
Michal Beránek