



## HODNOCENÍ VT SCM IB

Termín: 20. – 26. září 2015

Místo: Srní - Šumava

Vedoucí soustředění: Tomáš NETERDA

Trenéři: Michal Beránek, Zdeněk Kasálek

Nominace: soustředění se zúčastnilo 13 plavců (viz seznam) z 26 řádně pozvaných

Neúčast: zdravotní důvody – Petr Balabán (KSPKI), Tereza Kanološová (KPSOs), Adéla Lukešová (SIPI), Karolína Marešová (Boh), Štěpánka Šilhánová (SICho)  
studijní důvody – Alžběta Andriková (MoP), Jakub Cibulka (PoPro), Barbora Jelínková (TJZn), Jakub Knesl (KPSOs), Matěj Kozubek (Boh), Jakub Tobiáš (KomBr)

bez omluvy – Marek Pígl (KIN)

<u>Seznam:</u>	Lukáš Bachan	KPSOs	Petra Gebauerová	KPSOs
	Petr Dvořák	SIPI	Kateřina Holubová	LoTr
	Martin Hořava	KomBr	Aneta Kosobudová	SIPI
	Martin Kárný	PKČá	Anna Šádková	SCPAP
	Matěj Karpíšek	KomBr	Veronika Zamazalová	ASKBI
	Adam Kružík	JPK		
	Patrik Matějka	KPSOs		
	Robert Röhlich	KPSOs		

Jako sparing se na vlastní náklady zúčastnili:

Kateřina Beránková (SIPI), Adéla Stavínková (Zlín), Adéla Teclová (SCPAP), Dominik Vavrečka (KomBr)

Pozdní příjezd: Veronika Zamazalová (ASKBI) – v neděli večer (závody Znojmo)

Petr Dvořák (SIPI) – v pondělí dopoledne (škola)

Předčasný odjezd: Martin Kárný (PKČá) – v úterý večer (nemoc)

Adam Kružík – v pátek večer (rodinné důvody)

### Hodnocení:

Ubytování a stravování bylo zajištěno v hotelu Srní a jako vždy bylo na výborné úrovni. Trénovali jsme v hotelovém 25-ti metrovém bazénu. Po dohodě s oběma trenéry jsme se rozhodli ponechat celou skupinu pohromadě a trénovat společně.

Soustředění jsme zaměřili vzhledem k začátku sezóny a rozdílné tréninkové připravenosti plavců na rozvoj obecné vytrvalosti ve vodě a na suchu. Denní tréninky v bazénu se stávaly z ranního hlavního dvouhodinového tréninku, po brzkém obědě následovala čtyř až pětihodinová cykloturistika (viz profily tras v příloze), poté následoval druhý trénink ve vodě. Ve středu jsme vynechali kolo (přeslo) a čas jsme věnovali protahování a strečinku. Během VT plavci absolvovali dva testy, které opakujeme již třetím rokem, půlhodinovku a 5x200 PZ (viz testy v příloze spolu s tréninky).

Přístup k tréninkům byl velmi dobrý.

Ze zdravotních důvodů odjel v úterý Martin Kárný, kterému lékař doporučil pět až sedm dní klidu, s bolestí kolena se potýkal Matěj Karpíšek a s ramenem měla problémy Petra Gebauerová. Oba absolvovali celé VT s určitým omezením.

Poděkování patří oběma trenérům – Michalu Beránkovi a Zdeňku Kasálkovi. V neposlední řadě pak řediteli p. Milanu Krajovanovi a pracovníkům hotelu Srní za vstřícný přístup k našim požadavkům.

Tomáš Neterda



***U stolu Usmíření (zleva) Adam Kružík-Dominik Vavrečka-Lukáš Bachan-Robert Röhlich-Patri Matějka-Anča Šádková-Kateřina Beránková-Matěj Karpíšek-Veronika Zamazalová-Kateřina Holubová-Adéla Stavinohová-Aneta Kosbudová-Adéla Teclová-Martin Hořava-Petr vDvořák-Petra Gebauerová***



**U jezera Laka (zleva) Zdeněk Kasálek-Michal Beránek-Tomáš Neterda**

### **Hodnocení kluci SCM 1B Srní 2015 Dominik Vavrečka**

*Soustředění bych za kluky hodnotil určitě pozitivně. Soustředění v Hotelu Srní je super, super bylo i super bude! Protože hotelu není skoro co vytknout. Snídaně a večeře jsou skvělé (co víc si plavec může přát), jen ty obědy se opravdu nedají přirovnat ani ke snídani, ani k večeři a vlastně ani ne k úrovni hotelu.*

*Soustředění, které bylo opravdu náročné díky každodenním vyjížděnkám na kole až na výjimky každý zvládl. Tak snad bych jen doporučil plánovat termín co nejdřív po ukončení prázdnin, přece jenom se jedná o Šumavu a počasí není nikdy jisté a riskovat zdravotní potíže hned na začátek sezony je riskantní.*

### **Hodnocení děvčata SCM 1B Srní 2014 Petra Gebauerová**

*Protože je tato zpráva už třetí v pořadí (předchozí dvě mi záhadným způsobem zmizely z počítače) bude na tomto místě chybět hodnocení dívek, které bylo jen v papírové podobě. Omlouvám se všem...*

**Předpokládaný termín jarního soustředění bude vyvěšen na stránkách ČSPS v části SCM**