



HODNOCENÍ VT SCM I

Termín: 3. – 11. září 2016

Místo: Srní - Šumava

Vedoucí soustředění: Tomáš NETERDA

Trenéři: Michal Beránek, Zdeněk Kasálek

Fyzioterapeutka: Rita Tesnerová (od pátku)

Nominace: soustředění se zúčastnilo 23 plavců (viz seznam) ze 46 řádně pozvaných

Neúčast:

1. HORÁKOVÁ Tereza	JPK	1997	oddílové soustředění Itálie
2. ŠTĚPÁNOVÁ Monika	KomBr	1997	studijní důvody
3. BENEŠOVÁ Alena	USK	1998	doprovod MEJ DP
4. KANALOŠOVÁ Tereza	KPSOs	1998	studium USA
5. LUKEŠOVÁ Adéla	SIPI	1998	oddílové soustředění Itálie
6. BENEŠOVÁ Anna-Marie	USK	1999	start na MEJ V DP
7. HUCLOVÁ Eva	SIPI	1999	oddílové soustředění Itálie
8. LANGEROVÁ Monika	ZIPK	1999	oddílové soustředění Itálie
9. ŠIMKOVÁ Karolína	PKJH	1999	studijní důvody
10. ŠTĚRBOVÁ Michaela	SCPAP	1999	start na MEJ v DP
11. TRNKOVÁ Michaela	MoP	1999	studijní důvody
12. ZACH Ondřej	PIČB	1997	bez odezvy
13. BUKOTIN Denis	KomBr	1997	bez odezvy
14. BISCHOF Roman	SIPI	1996	oddílové soustředění Itálie
15. MACEK Lukáš	ZIPK	1996	studium a trénink USA
16. NOVÁK Petr	Boh	1996	studijní důvody
17. ŠIMÁČEK Martin	SIPI	1997	oddílové soustředění Itálie
18. FRATRIČ Ivan	USK	1998	Slovensko?
19. LANDSMANN Jiří	USK	1998	rozdílové zkoušky
20. NOVÁK Pavel	KPSOs	1998	ukončil sportovní činnost
21. PROKOP Jan	KVSPa	1998	sparing repre Nymburk
22. SLÍVA Jan	ZIPI	1998	oddílové soustředění Itálie
23. BŘEZINA Jakub	TJZn	1997	studijní důvody

Seznam:

1. KOZUBEK Matěj	Boh	1996
2. BACHAN Lukáš	KPSOs	1997
3. MATĚJKA Patrik	KPSOs	1997
4. ŠORM Ondřej	MoP	1997
5. HANZAL Jan	Boh	1998
6. ČEŠKA Jakub	PKČL	1998
7. KODYTEK Petr	KomBr	1998
8. PAVELKA Jan	DeNa	1998
9. PODUŠKA Lukáš	Olymp	1998
10. ŠVÉDA Ondřej	TJKr	1998
11. ŠÁLEK Marek	PKPří	1998
12. LONĚK Tomáš	ÚAPS	1998
13. MAREŠOVÁ Karolína	Boh	1997
14. GEBAUEROVÁ Petra	KPSOs	1998
15. DVOŘÁKOVÁ Kateřina	Olymp	1999
16. GERŽOVÁ Dominika	TJKr	1999
17. CHRÁPAVA Edita	FaBr	1999
18. KAŠKOVÁ Kateřina	ÚAPS	1999
19. MATOŠKOVÁ Lucie	Zlín	1999
20. PROCHÁZKOVÁ Jana	SIPI	1999
21. PLÍHALOVÁ Anna	Olymp	1999
22. ŽŮRKOVÁ Nikol	SIPI	1999
23. TECLOVÁ Adéla	SCPAP	1999

Jako sparing se na vlastní náklady zúčastnili:

Kateřina Burianová (SCPAP), Jan Jelínek a Petra Zelinková (oba Zlín)

Pozdní příjezd:

Kateřina Dvořáková, Anna Plíhalová (obě Olymp) – návrat z oddílového soustředění,
Matěj Kozubek (Boh) – zápis na VŠ, Jakub Češka (PKČL) – rodinné důvody

Předčasný odjezd:

Edita Chrápavá (FaBr), Petr Kodýtek (KomBr)

Hodnocení:

Ubytování a stravování bylo zajištěno tentokrát v hotelu Šumava a shodli jsme se, že bylo lepší než v hotelu Srní. Do 25-ti metrového bazénu jsme sice docházeli, ale bylo to tak cca 300 m.

Soustředění jsme začali srazem v sobotu 3. září a dvouhodinovým tréninkem. První dny jsme trénovali všichni společně, ale po příjezdu Matěje Kozubka se počet navýšil už na 26 plavců a byl problém vejít se do třech drah. Vyšli jsme vstříc vedení hotelu a odpolední fázi jsme rozdělili na skupinu chlapců a na skupinu dívek. Ráno jsme trénovali společně a využili jsme čtyři dráhy.

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 90-ti minutového tréninku, následovala vydatná snídaně a odjezd na trénink na kole (viz příloha) a odpolední dvouhodinový trénink v bazénu (viz příloha). Poté byla možnost návštěvy sauny a páry, poté následovala pestrá večeře. Stravování bylo opět na vysoké úrovni. Vzhledem k plánované letošní dostavbě multifunkční haly s hřištěm, posilovnou a různými trenažéry bude soustředění v Srní velmi žádané. Rozhodně se sem za rok vydáme znovu.

Přístup k tréninkům byl velmi dobrý. Výsledky testů jsou uvedeny na liště v listu „Tréninky“.

Zdravotní problémy se nám vcelku vyhýbaly, drobné problémy jsme řešili na místě, nic méně bych se přimlouval za povinné vybavení lékárníčkou se základními léky.

Poděkování patří oběma trenérům – Michalu Beránkovi a Zdeňku Kasálkovi. V pátek dorazila i fyzioterapeutka Rita Tesnerová a vzhledem k náročnosti soustředění byla v neustálém vytížení.

V neposlední řadě patří poděkování řediteli p. Milanu Krajovanovi a pracovníkům hotelu Šumava a Srní za vstřícný přístup k našim požadavkům.

Tomáš Neterda



Společná fotka účastníků soustředění po zdolání Poledníku (1315 m n. m.) na kolech



Trenérské trio (dole zleva) Zdeněk Kasálek – Tomáš Neterda – Michal Beránek, nahoře fyzioterapeutka Rita Tesnerová

Hodnocení VT ze strany plavců

Bohužel se někde zatoulalo...

Předpokládaný termín jarního soustředění bude vyvěšen na stránkách ČSPS v části SCM. Pravděpodobně to bude po prvním kole Českého poháru v Hradci Králové.