



## HODNOCENÍ VT SCM I

Termín: 9. – 17. září 2017

Místo: Srní - Šumava

Vedoucí soustředění: Tomáš NETERDA

Trenéři: Michal Beránek, Zdeněk Kasálek

Nominace: soustředění se zúčastnilo 21 plavců (viz seznam) z 35 řádně pozvaných

### Neúčast:

- |                        |       |                                         |
|------------------------|-------|-----------------------------------------|
| 1. COUFALOVÁ Tereza    | PKKBr | ukončila činnost                        |
| 2. GEBAUEROVÁ Petra    | KPSOs | zápis na VŠ                             |
| 3. GERŽOVÁ Dominika    | TJKr  | účast na ME záchranářů                  |
| 4. NAVRKAL Miroslav    | TJZn  | účast na závodech                       |
| 5. PROKOP Jan          | KVSPa | studijní důvody                         |
| 6. PŘIBYL Michal       | MoP   | ukončil činnost                         |
| 7. SAUBER Adam         | JPK   | po oddílovém soustředění                |
| 8. ŠIMÁČEK Martin      | SIPI  | studijní důvody                         |
| 9. ŠIMÁNOVÁ Klára      | LoTr  | volno po MSJ (účast na SCM II. Trutnov) |
| 10. ŠPERL Michael      | SIPI  | rodinné důvody                          |
| 11. ŠTEBEROVÁ Kristýna | SIPI  | volno po MSJ                            |
| 12. ŠVÉDA Ondřej       | TJKr  | studijní důvody                         |
| 13. TECLOVÁ Adéla      | SCPAP | studijní pobyt v USA                    |
| 14. TRNKOVÁ Michaela   | MoP   | studijní důvody                         |

### Seznam:

- |                        |       |                     |       |
|------------------------|-------|---------------------|-------|
| 1. BÁRTLOVÁ Vendula    | UnOI  | 12. DŘEVÍNEK Martin | LoBe  |
| 2. DOUBNEROVÁ Adéla    | KPSKI | 13. HANZAL Jan      | Boh   |
| 3. DUCHOSLAVOVÁ Tereza | JPK   | 14. HAVLÍK Daniel   | KPSOs |
| 4. JANÍČKOVÁ Barbora   | KomBr | 15. HEJLÍČEK Viktor | PKJH  |
| 5. KAŠKOVÁ Kateřina    | ÚAPS  | 16. HENGERIČ Štěpán | SIPI  |
| 6. MATOŠKOVÁ Lucie     | Zlín  | 17. KUČERA Štěpán   | KomBr |
| 7. MICHÁLKOVÁ Kateřina | KomBr | 18. LONĚK Tomáš     | ÚAPS  |
| 8. PETŘEKOVÁ Veronika  | KPSOs | 19. ŠÁLEK Marek     | PKPří |

9. PLÍHALOVÁ Anna	Olymp	20. ŠPAČEK Dominik	KomBr
10. VAVŘINOVÁ Adéla	SCPAP	21. TRUNEČKA Eduard	BiJa
11. ŽŮRKOVÁ Nikol	SIPI		

Jako sparing se na vlastní náklady zúčastnili:

Horáková Tereza (JPK) – po návratu ze soustředění z Itálie však onemocněla a odjela předčasně domů

Mimo SCM I. na vlastní náklady se zúčastnili:

Fousková Hana, Štichauerová Eliška (SCPAP), Schlosserová Lucie, Bártková Gabriela (Zlín)

Pozdní příjezd: Duchoslavová Tereza (JPK) – návrat ze soustředění v Itálii

Předčasný odjezd:

Bártlová Vendula (rodinné důvody), Hengerič Štěpán (zdravotní prohlídka), Šálek Marek (zdravotní prohlídka), Michálková Kateřina (rodinné důvody), Žůrková Nikol (rodinné důvody)

Hodnocení:

Ubytování a stravování bylo zajištěno v hotelu Šumava.

Soustředění jsme začali srazem v sobotu 9. září a dvouhodinovým tréninkem. Trénovali jsme všichni společně, přestože nás bylo 26, ale díky pochopení a domluvě s vedením hotelu jsme mohli využívat i čtyři dráhy.

Soustředění jsme zaměřili vzhledem k začátku sezóny a rozdílné tréninkové připravenosti plavců na rozvoj obecné vytrvalosti ve vodě i na suchu. Denní tréninky sestávaly z ranního 120-ti minutového tréninku v bazénu, následovala vydatná snídaně a odjezd na trénink na kole (viz příloha) s připraveným obědovým balíčkem na cestu a odpolední dvouhodinový trénink v bazénu (viz příloha). Poté byla možnost návštěvy sauny a páry s následnou pestrou večeří. Stravování bylo opět na vysoké úrovni. Podle možností jsme využívali multifunkční haly – hráli jsme basket a volejbal, využili jsme slušně zařízenou posilovnu a velmi populární se stala horolezecká stěna. V závěru soustředění jsme využili i herní laserový тренаžér.

Přístup k tréninkům byl nadmíru velmi dobrý. Výsledky testů jsou uvedeny na liště v listu „Tréninky“, pokud bych měl pochválit někoho nad rámec pak je to Jan Hanzal, Adéla Vavřinová a Nikol Žůrková, kteří překonali nejlepší časy v historii testů, které vedeme již několik let. Toto soustředění mělo zajistit u zúčastněných plavců maximální kondiční připravenost v počátku sezóny a to nejen plaveckou.

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

Poděkování patří oběma trenérům za pomoc při vedení tréninku v bazénu i na suché přípravě – Michalu Beránkovi a Zdeňku Kasálkovi.

V neposlední řadě patří poděkování manažerce paní Blance Hančové a pracovníkům hotelu Šumava a Srní za vstřícný přístup k našim požadavkům.

*Tomáš Neterda  
Michal Beránek  
Zdeněk Kasálek*

## **Hodnocení plavců SCM I**

Ve dnech 9. až 17. 9. 2017 jsme absolvovali soustředění SCM I. v Srní. I přes nepříznivé počasí jsme několikrát vyrazili na kola. Měli jsme dvoufázový režim ve vodě prokládaný suchou přípravou. Jako plus bychom uvedli novou možnost sportovní haly s horolezeckou stěnou, kterou si někteří plavci i trenéři velice oblíbili. Byla to skvělá náhrada za kolo, když bylo špatné počasí. Jídlo jako vždy perfektní a celkově zázemí uspokojivé. Během soustředění jsme plavali dva testy (30minutovka, 5x200PZ) a v obou případech jsme letos zaznamenali rekordní výkony. V 30minutovce překonala rekord Niky Žůrková, kdy dokázala naplavat 2395 metrů. V polohovém testu byli k vidění rekordy jak u mužů, tak u žen, kdy Adéla Vavřínová plavala v průměru 2:32 a Honza Hanzal 2:18. Mimo jiné se zde sešel parádní kolektiv. Z negativních záležitostí bychom uvedli pouze příliš chladné a deštivé počasí na kolo, místo kterého jsme mohli více navštěvovat sportovní halu. Celkově tedy soustředění hodnotíme kladně a věříme, že jsme udělali hned ze začátku sezóny kus práce, která se později zúročí. Děkujeme trenérům a hotelu Srní za skvělý týden.



*Společná fotka účastníků soustředění u pramene Vltavy*



*Trenérské „vzhůru k výškám“*

***Termín dalšího soustředění bude 4. – 10. února 2018 v Pardubicích a poslední pak 6. – 12. května 2018 v Šamoríně. O podrobnostech vás budu informovat prostřednictvím e-mailů a na stránkách ČSPS.***