



ČESKÝ SVAZ PLAVECKÝCH SPORTŮ

HODNOCENÍ VT SCM I

Termín: 8. – 16. září 2018

Místo: Srní - Šumava

Vedoucí soustředění: Tomáš NETERDA

Trenéři: Michal Beránek, Zdeněk Kasálek

Nominace: soustředění se zúčastnilo 20 plavců (viz seznam) z 37 řádně pozvaných

Neúčast:

- | | | |
|-------------------------|-------|--|
| 1. DVORÁK Jan | USK | studijní důvody |
| 2. GOGELOVÁ Michaela | Zlín | zdravotní důvody |
| 3. HANZAL Jan | Boh | studium v USA |
| 4. JANÍČKOVÁ Barbora | KomBr | po operaci |
| 5. KLUSAL Martin | ZIPK | oddílové VT |
| 6. LANDSMAN Jiří | USK | studijní důvody |
| 7. MUSELOVÁ Tereza | Boh | příprava na YOG |
| 8. NOVÁK Pavel | KSPKI | zdravotní důvody |
| 9. OSINA Marek | KomBr | studium v USA |
| 10. POLCAROVÁ Tereza | SIPI | zdravotní důvody |
| 11. SOBOTKA Pavel | ÚAPS | zastavená činnost |
| 12. SVOBODA Kristyán | PKPí | studijní důvody |
| 13. SÝKOROVÁ Klára | USK | po startu na MSJ v DP |
| 14. ŠIMÁKOVÁ Klára | LoTr | oddílové VT (účast na VT SCM II. v Trutnově) |
| 15. ŠTEMBEROVÁ Kristýna | SIPI | studijní důvody |
| 16. TRUNEČKA Eduard | SILi | studijní důvody |
| 17. ZEKUCIOVÁ Izabela | SIPI | studijní důvody |

Seznam:

- | | | | |
|------------------|------|-------------------------|-------|
| 1. ČERMÁK Václav | RPI | 12. DUCHOSLAVOVÁ Tereza | JPK |
| 2. HÁJEK Václav | USK | 13. HUDCOVÁ Marika | KPSOs |
| 3. KLABAN Jiří | PKHK | 14. MATOŠKOVÁ Kateřina | SPKLi |

4. KLÁSEK Adam	SCPAP	15. MATOŠKOVÁ Lucie	Zlín
5. KUČERA Štěpán	KomBr	16. PETŘEKOVÁ Veronika	KPSOs
6. NAVRKAL Miroslav	PKZn	17. PLÍHALOVÁ Anna	Olymp
7. POLCAR Dominik	SIPI	18. SVOBODOVÁ Michaela	KSPKI
8. SAUBER Adam	JPK	19. VAVŘINOVÁ Adéla	SCPAP
9. SUKHANOV Artem	ÚAPS	20. ŽŮRKOVÁ Nikol	SIPI
10. ŠIROKÝ Václav	KomBr		
11. ŠVÉDA Ondřej	KomBr		

Pozdní příjezd: Duchoslavová Tereza, Sauber Adam – návrat ze soustředění v Itálii

Hudcová Marika, Plíhalová Anna, Matošková Lucie – účast na závodech VC Znojma

Petřeková Veronika – účast na EP v DP ve Slovinsku

Předčasný odjezd: Klaban Jiří, Matošková Kateřina – nemoc, Široký Václav (KomBr) – zranění, Hudcová

Marika, Žůrková Nikol – rodinné důvody, Svobodová Michaela – objednání u fyzioterapeutky

Hodnocení:

- ubytování a stravování bylo zajištěno v hotelu Srní, obědy jsme řešili buď balíčkem (při tréninku na kole) nebo servírovaným obědem, snídaně a večeře na vysoké úrovni, pestrá vyvážená strava s množstvím zeleniny a ovoce
- tréninky v bazénu ranní trénink od 7.00 do 9.00 hod všichni pohromadě, odpolední trénink jsme rozdělili na dvě skupiny – 16.00-17.30 a 17.30-19.00. Naplavali jsme 85 km
- tréninky na suchu
 - kolo – jako tradičně jsme využili k přípravě jízdu po šumavských horách – seznam tras viz příloha
 - multifunkční hala – v případě volna (středa) a nepřízně počasí (pátek, sobota) jsme využili haly s posilovnou, na řadu přišly i hry (futsal, volejbal, basket) a lezení po stěně
- zaměření - soustředění jsme zaměřili vzhledem k začátku sezóny a rozdílné tréninkové připravenosti plavců na rozvoj obecné vytrvalosti ve vodě i na suchu. Přístup k tréninkům byl nadměru velmi dobrý. Výsledky testů jsou uvedeny na liště v listu „Tréninky“. Soustředění mělo zajistit u zúčastněných plavců maximální kondiční připravenost v počátku sezóny a to nejen plaveckou.
- testy - tradičně se tady držíme dvou testů, kde vedeme srovnání s jednotlivými lety. V testu na 30' překonala loňský výkon Adéla Vavřinová, u chlapců se rekordu přiblížila dvojice Václav Čermák a Adam Klásek, na 5x200 PZ překonala nejprve rekord opět Adéla Vavřinová, kterou pak překonala Marika Hudcová, u chlapců znovu neúspěšně atakoval průměr časů Vašek Čermák
- lékárnička – po zkušenostech z loňských let jsme na doporučení lékaře zakoupili základní léky, což se nám vyplatilo, protože jsme nemuseli jezdit do lékárny do Sušice. Jediným problémem byl pád na kole Vaška Širokého, jehož zranění si vyžádalo zákrok v nemocnici.

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 Srní za vstřícný přístup k našim požadavkům.

Hodnocení ze strany plavců (Lucie Matošková)

Soustředění v Srní proběhlo naprosto bez problémů. Ubytování v hotelu bylo jako vždy super. Jídlo formou švédských stolů bylo naprosto luxusní. Tréninky ve vodě byly zaměřeny především na naplavání kilometrů, abychom byli připraveni na zimní sezónu. Vzhledem k pěknému počasí, které vydrželo až do čtvrtka jsme zvládli ujet 4 velké výlety na kolech, kde jsme najezdili přes 300 km a mohli jsme si prohlédnout krásy Šumavy. V pátek a v sobotu nám počasí už tolik nepřálo, tak jsme suchou přípravu přesunuli do sportovní haly, kde jsme ložili na horolezecké stěně a hráli volejbal. Až na několik zdravotních problémů a jedno zranění proběhlo všechno bez problémů. Trojice trenérů se o nás perfektně starala a všichni plavci byli podle mě s tímto soustředěním spokojeni. Doufáme, že se naše tvrdá práce v tomhle týdnu promítne v nadcházející sezóně.



Na vrcholu Grosser Arberu



U jezera Laka poprvé...



... a po druhé ☺

Termín dalšího soustředění bude 3. – 9. února 2019 v Pardubicích