



ČESKÝ SVAZ PLAVECKÝCH SPORTŮ

### HODNOCENÍ VT SCM I.

Termín: **6. – 12. května 2018**

Místo: **Šamorín - Slovensko**

Vedoucí soustředění: Tomáš NETERDA

Trenér: Michal Beránek

Nominace: soustředění se zúčastnilo 9 plavců z 32 pozvaných

Seznam účastníků:

DUCHOSLAVOVÁ Tereza	JPK
KUČERA Štěpán	KomBr
MATOŠKOVÁ Lucie	Zlín
NAVRKAL Miroslav	PKZn
PETŘEKOVÁ Veronika	KPSOs
SAUBER Adam	JPK
ŠPERL Michael	SIPI
VAVŘINOVÁ Adéla	SCPAP
ŽŮRKOVÁ Nikol	SIPI

Neúčast: poměrně velkou neúčast způsobilo především období maturit, které většina pozvaných v nejbližší době čeká, dále pak zdravotní problémy a někteří dali přednost klubové přípravě

Hodnocení: Ubytování, stravování a vlastní trénink jsme měli zajištěno v hotelovém komplexu X-bionic® sphere, který získal v roce 2016 statut Slovenského olympijského tréninkového centra. K tréninku jsme měli k dispozici otevřený 50-ti metrový bazén, v pátek a v sobotu ráno jsme trénovali na vnitřním 25-ti metrovém bazéně (SP v synchronizovaném plavání), dále jsme měli k dispozici posilovnu (pondělí až pátek s neomezeným vstupem) rozloženou do třech pater, wellness (1x za týden), podél vodní nádrže Gabčíkovo někteří využili kolečkové brusle, jednou jsme měli k dispozici bowling.

Vzhledem k blížící se letní sezóně jsme se věnovali především tréninku rychlosti, který jsme prokládali lehkou vytrvalostí, technickými cvičeními a prvkovému plavání. Část jsme věnovali i startům a obrátkám, využili jsme videa. Během VT absolvovali plavci tři testy, z nichž dva jsme zopakovali z VT v Pardubicích. Tam jsme zaznamenali u některých z nich výrazný posun vpřed 😊!

Během VT nedošlo k žádným kázeňským přestupkům. Velmi oceňuji přístup všech k plnění tréninkových úkolů, k jejich samostatnosti, což

přispělo k pohodovému duchu a náladě všech účastníků. Velký dík trenérovi Michalu Beránkovi a především p. Michalu Krausovi, manažerovi X-bionic® sphere.

**Příští soustředění:** tradičně v Srní v termínu 8. – 16. září 2018 opět v kombinaci bazén – kolo.



*Tak tady jsme trénovali... ☺*



*zleva* - Tereza Duchoslavová-Michael Šperl-Nikol Žůrková-Lucka Matošková-Štěpán Kučera  
(vzadu)-Áďa Vavřinová-Adam Sauber-Verča Petřeková-Míra Navrkal