



ČESKÝ SVAZ PLAVECKÝCH SPORTŮ

HODNOCENÍ VT SCM I

Termín: 14. – 22. září 2019

Místo: Srní - Šumava

Vedoucí soustředění: Tomáš NETERDA

Trenéři: Michal Beránek, Zdeněk Kasálek

Nominace: soustředění se zúčastnilo 21 plavců (viz seznam) z 43 řádně pozvaných

Seznam účastníků:

1. ČERMÁK Václav	RPI	14. ČERNÁ Markéta	KPSOs
2. DUNAIEV Semen	SnKV	15. GOGELOVÁ Michaela	Zlín
3. JANEČEK Vojtěch	ÚAPS	16. MATOŠKOVÁ Kateřina	SKPLi
4. KASTELIC David	SIPI	17. NABOJČENKO Daryna	ÚAPS
5. KLÁSEK Adam	SCPAP	18. NOVÁKOVÁ Markéta	PoPro
6. KRATOCHVÍL Josef	PKNJ	19. TONDROVÁ Veronika	SIPI
7. KUČERA Štěpán	KomBr	20. VODIČKOVÁ Michaela	SIPI
8. MACHALLA Matyáš	KPSOs	21. ZEKUCIALOVÁ Izabela	SIPI
9. OUŘEDNÍK Pavel	ÚAPS		
10. SAZOVSKÝ Jan	PKNJ		
11. SUKHANOV Artem	ÚAPS		
12. SUPA Michal	Kopř		
13. TIKOVSKÝ Daniel	Boh		



Neúčast:

- *volno po sezoně DP* – Štěrbá, Pleskotová (oba Boh), Zubalíková (KomBr)
- *studijní důvody* – Jirka (JPK), Janíčková, Krejčí (oba KomBr), Petřeková (KPSOs), Tomandl (PKKBr), Svoboda K. (PKPí), Štemberová, Borovanský (SIPI), Svoboda M. (TJZn)
- *rodinné důvody* – Surová (KomBr), Grupáč (ÚSPS)
- *jiné VT* – Slaboch, Kačerovský (USK), Ludvík (LoBe)
- *zdravotní důvody* – Volovecká (KPSOs), Jiránková (SCPAP), Trunečka (SILi)
- *jiné důvody* – Noll (Boh – přerušil), Vavřínová (studium USA)

Pozdní příjezd: Neterda Tomáš (seminář v Olomouci), Klásek Adam, Gogelová Michaela (rodinné důvody)

Předčasný odjezd: Kučera Štěpán (nástup na VŠ)

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 nepřízně počasí (pondělí) 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 aerobní kapacity 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.
- skupinová výzva – dvakrát v týdnu jsme vyzkoušeli skupinovou výzvu. Každý z plavců měl určen čas, který musel zaplavat, pokud ho splnil, obdržel bod. Celá skupina pak např. za sérii padesátek musela získat 100 bodů a plavala tak dlouho, dokud počet „nevyplavala“. Bude třeba ještě více propracovat tento motivační prvek ☺
- testy - tradičně se tady držíme dvou testů, kde vedeme srovnání s jednotlivými lety. V testu na 30' se nikomu nepodařilo překonat stávající rekordy, nejlepší byli Vašek Čermák, Semen Dunajev a jako sparring Klára Šimánová. Na 5x200 PZ byl nejlepší Vašek Čermák, pochvalu zaslouží i Michal Šupa a Honza Sazovský, oproti loňskému roku se zlepšil Štěpán Kučera a Adam Klásek, těsně za loňským výkonem zaostal i Artem Shukanov.
- lékárnička – po zkušenostech z loňských let jsme měli k dispozici základní léky, což se nám vyplatilo, protože jsme nemuseli jezdit do lékárny do Sušice. Jediným problémem byl pád na kole Veroniky Tondrové, jejíž zranění si vyžádalo zákrok v nemocnici.
- omezení v tréninku – jednodenní výpadky z důvodů lehkých viróz jsme řešili na místě, druhý den se vrátili do tréninku, Veronika Tondrová se využívala celý týden posilovnu

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 manažercepaní Blance Hančové a pracovníkům hotelu Srní za vstřícný přístup k našim požadavkům.

Hodnocení ze strany plavců

Soustředění SCM1 v Srní na Šumavě proběhlo bez problémů. Bydleli jsme v hlavním hotelu Srní, kde bylo ubytování jako vždy naprosto skvělé. Snídaně a večeře byly formou švédských stolů a jak je v Srní zvykem, tak byl výběr jídla naprosto dokonalý a chuť jídla ještě dokonalejší. Obědy jsme měli formou balíčků, které jsme měli s sebou na výjezdy na kolech. Ráno byly tréninky od 7h do 9h a průměrně jsme naplavali kolem 7 kilometrů. Po ranním tréninku jsme šli na snídani, která byla výtečná. V 10:30h začínal výjezd na kolech, cesty byly velmi dobře propracované a vyzkoušeli jsme mnoho různých terénů, na kolech jsme najezdili většinou 65-70 km. Odpolední tréninky byly rozděleny na dvě skupiny (kluci a holky). Jedna skupina měla trénink od 16 do 17:30 a druhá od 17:30 do 19, na odpoledních trénincích jsme naplavali kolem 5 km. V 19 hod jsme chodili na večeři a v 20 hod jsme měli schůzku, kde jsme společně s trenéry shrnuli den. Soustředění trvalo 9 dní a z toho jsme byli na kolech pokaždé až na jeden den, protože nám nepřálo počasí a přšelo. Soustředění bohužel nevyvázlo bez úrazu, ale naštěstí byl jenom jeden a tak jsme to zvládli. Soustředění bylo skvělé a doufáme, že se nám vyplatilo a výsledky se ukáží v následující zimní sezóně.

Dan Tikovský



Termín dalšího soustředění bude 9. – 15. února 2020 v Pardubicích