

HODNOCENÍ AKCE

Akce: VT SCM – Střední Čechy

Termín: 25. 4. - 1. 5. 2015

Místo: Plzeň

Trenéři: Andrea Balášová, Jiří Baláš, Růžena Sehnoutková, Miloslav Lhotka

Závodníci: **PKPří** - Bartůněk Jan, Topič Ondřej, Šálek Marek, Zikmund Tomáš, Furchová Lucie, Karešová Simona (sparing), Novotná Veronika (sparing), Kareš Petr (sparing), Vlk Jiří (sparing), **AŠMB** Tondrová Veronika, Pužmanová Tereza, Šittler Dominik, **KPSKI** – Doubnerová Adéla, Kafková Karolína, Věra Drdová, Pecušová Lucie, Pecušová Sabina, **LoNy** – Noll David, Konšelová Tereza, Konšelová Barbora (sparing), **SKPNy** - Frebortová Michaela, Szitová Viktorie, Šilarová Barbora, Drahovzalová Natálie, **LoBe** – Dřevínek Martin, Trnka Tobiáš, Sýkorová Klára, **PKČÁ** Daňková Anna, Kučera Matěj, Kárný Martin, Ťok Adam (sparing). Poláková Tereza (sparing), Procházková Anna (sparing), Rajmová Eliška (sparing), **POKr** – Svobodová Michaela, **SOPKo** - Vosecká Šárka, Zelná Eliška, Vránová Gabriela, Dvořáková Amálie, Kuchařová Bára, Nováková Marie, Nováková Vendula, Bartůňková Natálie, Humlíček Jakub, Puchnerová Veronika, Jurčíková Kristýna (všichni spaing)

Omluveni: **LoBe** – – Blatská Veronika, Bláha Jakub, Ludvík Tomáš, Miko Dušan, Štulík Marek, Zahradník Štěpán, Zeman Filip (klubové + studijní důvody), **KSPKI** – Pošmourň Matěj, Štemberová Kristýna, (klubové důvody) **AŠMB** – Stránská Valeria (studijní důvody), Stránská Natálie (zdravotní důvody),

Hodnocení: Soustředění SCM Střední Čechy se zúčastnilo při velkém zájmu ze strany sparingpartnerů celkem 46 plavců. Do plaveckého programu byly zařazeny v odpoledních trénincích hlavně kvalitní měřené série doplněné v ranních fázích lehčím technickým a prvkovým plaváním. Výsledky testovacích sérií jsou uvedeny v příložených tabulkách. Tréninková náplň byla jednotlivým plavcům upravována dle věku a výkonnosti. Celý program byl upraven s ohledem na závodníky, kteří se měli v následujícím týdnu zúčastnit Mezistátního čtyřutkáni juniorů v Polsku. V průběhu soustředění bylo zařazeno 11 tréninkových jednotek ve vodě a každý den jedna jednotka suché přípravy (běh, posilování vlastní vahou, gummy). Po celou dobu soustředění jsme měli k dispozici požadovaný počet drah, byť některé (zejména odpolední) pronájmy byly poskytnuty v dost netradičních dobách 12 -14 hod nebo 13 – 15 hod. Tento rozvrh však byl vzhledem k velkému počtu účastníků soustředění, souběžně pořádaném soustředění francouzských plavců a celkové vyčerpání bazénu nezbytný a plavci si vyzkoušeli trénink v pro ně netradičních časech, ve kterých však v českých podmínkách v poslední době často závodí, proto věřím, že tato změna byla všem ku prospěchu. Kromě netradičních časů tréninku se plavci zvyklí trénovat v přetopených středočeských aquaparcích složitě vyrovnávali s výrazně nižší teplotou vody, než na jakou jsou zvyklí.

Ubytování i stravování bylo zajištěno v prostorách ubytovny SIPI. Ubytování bylo poskytnuto standardně ve vyhovující úrovni. Stravování bylo pro velký počet strážníků z řad SCM a Francouzů ze začátku velmi komplikované. Po prvních dvou dnech se problémy s načasováním a množstvím jídla podařilo odstranit, do budoucna však bude nutné upravit složení stravy tak, aby odpovídala požadavkům náctiletých sportovců, i když je nutné podotknout, že zavděčit se dané skupině strážníků je obecně velmi složité.

Plavci měli po celý pobyt k dispozici lékaře. Plavci, kteří ze zdravotních důvodů nebyli dále schopni trénovat ve vodě, byli bez odkladu odesíláni domů, aby nenarušovali morálku týmu.

Celkově se celé soustředění obešlo bez větších zdravotních komplikací. Plavci po celou dobu využívali možností regenerace v plaveckém areálu (vířivky, regenerační bazén, pára).

Závěr: Celé soustředění proběhlo bez problémů a kázeňských prohřešků. Plavci přistupovali k celému programu velmi zodpovědně. Bezproblémový průběh soustředění byl umožněn i díky vstřícnému přístupu vedení a personálu plaveckého areálu na Slovanech.

Tímto bych chtěla poděkovat paní Radce Šrailové a panu Patriku Davidkovi za perfektní zajištění soustředění a trenérům Růženě Sehnoutkové, Miloslavu Lhotkovi, Jiřímu Balášovi za perfektní spolupráci a všem plavcům za bezproblémový průběh celého soustředění a věřím, že se odvedená práce zúročí v konečné fázi sezóny.

V Čáslavi dne 12. 5. 2014



Andrea Balášová