

HODNOCENÍ AKCE

Akce: VT SCM – Střední Čechy

Termín: 20.4. 2017 – 28. 4. 2017

Místo: Bedřichov, Špindlerův Mlýn

Trenéři: Miloslav Lhotka, Andrea Balášová, Jiří Baláš

Kondiční trenér: Adam Kavřík

Účastníci: PKPří – Laňková Kateřina, LoNy – Konšelová Tereza, Hájek Michal (sparing), SKPNy – Apltauerová Kateřina, Peková Johana, Čechová Agáta (sparing), LoBe - Slaboch Matěj, AŠMB – Čanaky Kristýna, Pužmanová Tereza, Tondrová Veronika, Tužilová Markéta, Lhotka Michal (sparing), NePK – Svoboda Jan, PKČÁ – Ťok Adam, Poláková Tereza (sparing), SOPKo – Kuchařová Bára, Suk Maxim (sparing), Humlíček Jakub (sparing), Jurčíková Kristýna (sparing), Lelková Blanka (sparing), Nováková Marie (sparing), Nováková Vendula (sparing), Reslová Klára (sparing), Vránová Gabriela (sparing), KSPKI – Pecušová Sabina

Hodnocení: Soustředění SCM Střední Čechy proběhlo po dobrých zkušenostech předchozích soustředění opět ve Vojenském rekreačním centru ve Špindlerově Mlýně. Plavci omluvení v termínu, kdy již nebylo možné pobyt stornovat, byli nahrazeni plavci z řad sparingpartnerů tentokrát napříč téměř všemi oddíly (SKPNy, LoNy, SKPNy, AŠMB a PKČÁ).

Tréninky ve vodě probíhaly v době od 6:00 do 10:00 hod a odpoledne od 16:00 do 19:00. Plavci se střídali ve dvou skupinách. Do programu byl zařazen značný počet tréninkových sérií hlavním plaveckým způsobem, čehož využili zejména prsaři a motýlkáři, pro které je někdy v domácích podmínkách z prostorových důvodů trénink hlavním způsobem složitější.

Trénink na suchu byl zaměřen na všeobecnou kondici – horskou turistiku v okolí Špindlerova Mlýna, jednou bylo při špatném počasí zařazeno posilování vlastní vahou v tělocvičně.

Prostory Wellness centra byly k dispozici v sobotu, v pondělí a ve středu večer po půldenní túře. Ubytování i stravování bylo zajištěno v rámci Vojenského rekreačního centra VOLAREZA a bylo tradičně na velmi dobré úrovni. Soustředění bylo zakončeno společným odjezdem autobusem do Prahy, kde se konal Letní přebor Středočeského kraje a Prahy plavců ročníků 2004 a starších.

Celý pobyt se až do samotného závěru obešel bez výraznějších zdravotních komplikací, bez výpadku z tréninku, pouze s drobnými nachlazeními, puchýři atd. Pro řešení akutních i chronických zdravotních problémů měli plavci po celou dobu pobytu k dispozici lékaře. Za velkou výhodou celého soustředění považujeme fakt, že se ho zúčastnili pouze plavci, kteří jet chtějí a přijedou s tím, že se snaží využít šance trénovat těchto 8 dnů více nebo alespoň jinak než v domácích podmínkách. Podle toho potom vypadá přístup všech plavců, který byl absolutně bezchybný.

Závěrem bychom chtěli poděkovat všem účastníkům za velmi pozitivní průběh akce a vedení Vojenského rekreačního centra Bedřichov, zejména paní Michaele Baraníkové za perfektní zajištění soustředění.

9. 5. 2017

Miloslav Lhotka, Andrea Balášová