



HODNOCENÍ SOUSTŘEDĚNÍ SCM IB

Termín : **9. – 15. března 2014**

Místo : **Pardubice**

Vedoucí soustředění: Tomáš NETERDA

Trenéři : Michal BERÁNEK a Zdeněk KASÁLEK

Nominace : soustředění se zúčastnilo celkem 21 plavců

Neúčast :

- *zdravotní důvody* – Karolína Marešová, Tereza Tučková (oba Boh), David Soukup, Markéta Volfová (oba KSPKl), Lenka Skoumalová (PoPro)
- *studijní důvody* – Jana Bukovanové, Klára Slámová (obě JPK), Lukáš Červenka (PKPří), Daniel Flora (TJKr), Karel Handlovič (KPSOs), Adam Liška (CHÚ), Matěj Pertlík (Olymp), Michal Tomeček (PoPro)
- *jiné* – Marie Struhalová (KPSOs)

Hodnocení :

Ubytování a stravování bylo zajištěno v hotelu Sport, který byl vzdálen 20 minut chůze od 50-ti metrového bazénu, kde probíhal trénink ve vodě i na suchu. Snídaně začala v 7.30 hod, oběd ve 12.30 hod a večere v 19.00 hod

Plavci byli rozděleni do třech skupin. Trénink ve vodě probíhal 2x denně vždy po 120 minutách na třech drahách.

<i>Neděle</i>	16.00 – 18.00 voda	
<i>Pondělí</i>	8.30 – 10.30 voda	10.45 – 11.30 posilovna bazén/AYFLY strečink
	15.00 – 17.00 voda	17.15 – 18.00 strečink
<i>Úterý</i>	8.30 – 10.30 voda	10.45 – 11.30 AYFLY strečink/posilovna bazén
	15.00 – 17.00 voda	17.15 – 18.00 strečink
<i>Středa</i>	8.30 – 10.30 voda	10.45 – 11.30 přednáška o doplňkové stravě
	15.00 – 17.00 voda	17.15 – 18.00 strečink
<i>Čtvrtek</i>	8.30 – 10.30 voda	10.30 – 11.30 wellness
	15.00 – 17.00 voda	17.15 – 18.00 strečink
<i>Pátek</i>	8.30 – 10.30 voda	11.15 – 12.15 běh
	15.00 – 17.00 voda	
<i>Sobota</i>	8.00 – 10.00 voda	

Po každém tréninku k dispozici perlička v části aqua. Před večerí dle individuálních možností byl možný běh v okolí řeky Labe s trenérem Zdeňkem Kasálkem.



Soustředění se kromě jmenovaných plavců zúčastnili i český reprezentant Petr Bartůněk (CHÚ), který ve středu na žádost trenérů udělat přednášku a seznámil všechny s doplňkovou stravou. Jako sparing se soustředění zúčastnili Kateřina Beránková (SIPI), Patrik Brož (CHÚ), Jan Jelínek (Zlín), Adam Kružík a Luboš Vlčan (oba JPK). Možnosti společného tréninku využili i tři domácí plavci.

Soustředění jsme zaměřili na práci v anaerobní zóně, které si jednotliví trenéři uspořádali ve vlastních trénincích. Přístup k tréninkům byl až na pár výhrad velmi dobrý. Všichni zaslouží pochvalu i za přístup na suché přípravě. Testy odplavali všichni na maximum a výsledky jsou přiloženy v přehledu. Tradiční problémy jsou s rozvíčováním před tréninkem, s protažením po tréninku a stravováním. Přesto lze soustředění hodnotit jako úspěšné.

Speciální poděkování pak oběma trenérům – Zdeňkovi Kasálkovi, který se zhostil svého úkolu tréninku prsařů a Michalovi Beránkovi. V neposlední řadě pak pracovníkům Aquacentra Pardubice za vstřícný přístup k našim požadavkům.

Hodnocení skupiny trenérem Zdeňkem Kasálkem:

Petr Bartůněk (CHÚ), Robin Blažek, Jan Jelínek, Diana Rochovanská (všichni Zlín), Tibor Lukačovský (Olymp), Jakub Sauber (JPK), Aneta Pučanová (SCPAP)



Musím říct, že z naší skupiny chválím všechny za přístup i odvedenou práci v tréninku. Tibor, Robin, Honza i Anet pochvala za přístup i zvládnutí plné týdenní zátěže. Diana Rochovanská zvládla velmi slušně tréninky až do čtvrtka, ale v pátek nastal zlomový den. Petra Bartůňka za vynikající výkony ve sprinterských trénincích, ale dle mého mínění rezervy na středních tratích. Patrik Brož dělal, co bylo v jeho silách. Přeji všech posuny nejen tréninkové, ale hlavně závodní.

Hodnocení skupiny trenérem Michalem Beránkem:

Kateřina Beránková, Michaela Ulipová (obě SIPI), Patrik Brož (CHÚ), Dominik Vavrečka, Michaela Petrová (oba KPSOs), Robert Dolek (SCPAP).



Skupina pracovala velmi zodpovědně a svědomitě. Malou krizi v půlce soustředění prodělal Dominik Vavrečka. Po odpočinku a regeneraci pak dále pokračoval v tréninku.

Hodnocení skupiny trenérem Tomášem Neterdou:

Věra Kopřivová (KPSOs), Gabriela Chudárková (ZIPK), Adam Kružík, Luboš Vlčan (oba JPK), Adéla Solská (SIOP), Tomáš Veškrna (FoTř), Jiří Žák (CHÚ), Anna Šádková (SCPAP).



Pochvalu zaslouží rozhodně všichni. Pokud bych měl někoho hodně pochválit pak Věru Kopřivovou. O dobrou náladu ve skupině se nám staral Jirka Žák, trochu větší aktivitu bych čekal jen u Tomáše Veškrny. Držím vám palce v letní sezóně!

Hodnocení za kluky zpracoval Dominik Vavrečka:

Soustředění proběhlo na vysoké úrovni. Hodnotil bych pozitivně, strava, i když byla jednotvárná, tak dostačující. Ubytování - vše co plavec potřebuje. Určitě bych vyzdvihl možnosti v Aquacentru, jako jsou možnosti využití posilovny nebo wellness, kde probíhala regenerace, která byla zapotřebí!

Tímto za kluky děkuji trenérům.

Hodnocení za děvčata...

... zatím nedorazilo

Příští soustředění se uskuteční v Nymburce v říjnu letošního roku.

