



HODNOCENÍ VT SCM IB

Termín: **6. – 15. dubna 2016**

Místo: **Pardubice**

Vedoucí soustředění: Tomáš NETERDA

Trenéři: Michal Beránek

Nominace: soustředění se zúčastnilo 14 plavců (viz seznam) z 26 řádně pozvaných

Neúčast: zdravotní důvody – Ondřej Topič (PKPří)

studijní důvody – Alžběta Andriková (MoP), Petr Dvořák (SIPI), Martin Hořava (KomBr), Barbora Jelínková (TJZn), Martin Kárný (PKČL), Štěpánka Šilhánová (SICho), Jakub Tobiáš (KomBr), Veronika Zamazalová (ASKBI)

ukončili sportovní činnost – Jakub Knesl (KPSOs), Marek Pígl (KIN), Robert Röhlich (KPSOs)

<u>Seznam:</u>	Lukáš Bachan	KPSOs	Petra Gebauerová	KPSOs
	Petr Balabán	KSPKI	Kateřina Holubová	LoTr
	Jakub Cibulka	PoPro	Tereza Kanalošová	KPSOs
	Matěj Karpíšek	KomBr	Aneta Kosobudová	SIPI
	Matěj Kozubek	Boh	Adéla Lukešová	SIPI
	Adam Kružík	Boh	Karolína Marešová	Boh
	Patrik Matějka	KPSOs	Anna Šádková	SCPAP

Jako sparing se na vlastní náklady zúčastnili:

juniorské reprezentantky Kateřina Burianová a Adéla Vavřinová (obě SCPAP) a Kristýna Jiránková (PKHK), dále pak Kateřina Beránková (SIPI), Adéla Teclová (SCPAP) Robin Blažek a Dominik Vavrečka (oba Kometa Brno)

Hodnocení:

Ubytování jsme pro letošní rok situovali blíže k bazénu do Penzionu Café City a splnilo naše očekávání. Horší to bylo se stravou (až na snídaně), i když se nám personál hospůdky „U Klofana“ snažil vyjít vstříc, což se ne vždy podařilo. Příště je třeba více dbát na domluvě o složení jídelníčku.

První polovinu soustředění jsme plavali společně a všichni absolvovali zvýšenou porci tréninkového objemu a byly zaměřeny na vytrvalost, objem a prvkové plavání. Všichni to zvládli bez velkých problémů. Trénovali jsme dvě hodiny dopoledne (8.00-10.00) a dvě hodiny odpoledne (15.00-17.00). Po každém tréninku byla k dispozici vířivka v zóně Aqua. Ve čtvrtek a v pátek jsme na dvě skupiny absolvovali v Aerobicu centru protahování – spirální stabilizaci páteře (pro zájem jsme to ještě ve středu následující týden zopakovali). Pro zájemce pak byla k dispozici ještě posilovna v prostorách bazénu. V sobotu jsme formou přednášky a besedy absolvovali povídání s fyzioterapeutkou Ritou Tesnerovou, která nás seznámila s metodou „Infinity cvičení“. Ve druhé polovině soustředění jsme se rozdělili na dvě skupiny – sprintery a ostatní. Více jsme se zaměřili na kvalitu tréninku s ohledem na blížící se závody. Od úterý jsme využili i služeb kapitána reprezentace Petra Bartůňka, který s námi po tři roky absolvoval soustředění v Pardubicích. Připravil sadu zajímavých cvičení ke zvládnutí startů, obrátek, hypoxického tréninku apod. I s ním jsme si povídali o doplňkové stravě nejen při tréninku, ale i při závodech.

V úterý byly k dispozici dvě hodiny ve wellnes.

Uznávám, že termín soustředění pravděpodobně nevyhovoval některým trenérům (s ohledem na 2. kolo Českého poháru), ale i přes zvýšenou porci tréninkového objemu zvládli všichni závody se ctí a pokud se při Velké ceně (náhodou) nezlepšili, bude jejich práce na letošních VT SCM IB záročně na příště. Namátkově jsem se díval na výsledky z VC a mnozí z účastníků soustředění si přesto vytvořili nejlepší letošní časy. Tak to snad další ovoce přinese. 😊

Velké poděkování Michalu Beránkovi, vedení Aquacentra za vstřícnost a ochotu a personálu Café City za skvělé ubytování a ještě lepší snídaně.

Tomáš Neterda

Hodnocení za plavce sepsala Petra Gebauerová

Soustředění hodnotíme pozitivně. Přístup trenérů byl na špičkové úrovni a tréninkový systém taktéž. Ubytování v penzionu City Café bylo velmi dobré. Cesta na bazén trvala pouze 10 minut pěšky, takže to pro nás všechny bylo komfortní. Po každém tréninku jsme měli k dispozici pobyt ve vířivce a jednou bylo k dispozici wellnes, což nám umožnilo rychlejší regeneraci. Trenér Neterda nám zařídil třikrát cvičení, které by nám mělo pomoci při různých potížích (spirální stabilizaci páteře, dále jsme absolvovali přednášku fyzioterapeutky Rity Tesnerové a s Petrem Bartůňkem. Ten nám pomáhal i v plaveckých trénincích se starty,

s technikou obrátek a zajímavými technickými cvičeními. Mimo bazén jsme mohli neomezeně navštívit posilovnu a fitness v areálu Aquacentra.

Asi jediná kaňka, která padla na celé soustředění, byla strava a potažmo složení jídelníčku.

Rádi bychom chtěli poděkovat oběma trenérům za jejich pevné nervy a přístup personálu penzionu Café City a v neposlední řadě i pracovníkům Aquacentra 50-ti m bazénu, že nám umožnili zvládnout bez problémů toto 10 denní soustředění.