

HODNOCENÍ AKCE

Akce: VT SCM – Střední Čechy
Termín: 22. 4. - 29. 4. 2016
Místo: Bedřichov, Špindlerův Mlýn
Trenéři: Andrea Balášová, Jiří Baláš, Miloslav Lhotka, Adam Kavřík, Petr Neumann (trenér sparing)

Účastníci: - **KPSKI** – Doubnerová Adéla, Kafková Karolína, Drdová Věra, Pecušová Sabina, Jelínková Johana, Lhotáková Klára, Al Reyahi Sami **PKPří** - Šálek Marek, Kareš Petr, Furchová Lucie, **POKr** - Svobodová Michaela, **LoNy** – Konšelová Tereza, **SKPNy** - Drahovzalová Natálie, Čechová Agáta (sparing) **LoBe** - Sýkorová Klára, Dřevínek Martin, Trnka Tobiáš, Slaboch Matěj, Novák Pavel, **MedKI** - Pošmourý Matěj, **AŠMB** – Pužmanová Tereza, Tondrová Veronika, Tužilová Markéta, Lhotka Michal, **PKČá** - Kučera Matěj, Ťok Adam, Poláková, Tereza, Procházková Anna (sparing), **NePK** – Svoboda Jan, **SOPKO** – Kuchařová Bára, Šilarová Barbora, sparing - Vránová Gabriela, Dvořáková Amálie, Vosecká Šárka, Zelená Eliška, Humlíček Jakub, Jurčíková Kristýna, Šilarová Vendula, Lelková Blanka

Omluveni: **LoBe** – Ludvík Tomáš, Miko Dušan, Zeman Filip (omluveni trenérem), **SKPNy** – Frebortová Michaela, (studijní důvody), **AŠMB** – Stránská Natálie (studijní důvody), **PKPří** – Karešová Simona, Karnošová Karolína, Zikmund Tomáš (studijní důvody)

Hodnocení: Soustředění SCM Střední Čechy proběhlo letos i v jarním termínu ve vojenském rekreačním centru ve Špindlerově Mlýně. Plavci byli rozděleni do dvou skupin – starších a mladších plavců. Bazén byl k dispozici v době od 6:00 do 10:00 hod a odpoledne od 16:00 do 19:00 hod a obě skupiny plavců se v těchto dobách střídaly. Trénink ve vodě obsahoval velké množství sérií hlavním plaveckým způsobem a speciální rychlostní série, prvkové plavání bylo omezeno vzhledem k zaměření suché přípravy na minimum. Trénink na suchu byl zaměřen na všeobecnou kondici - kratší i delší výlety v okolí Špindlerova Mlýna. Výlety musely být upraveny vzhledem na typické aprílové horské počasí, kdy z krásných, téměř letních teplot při příjezdu, se v průběhu týdne náhle prudce ochladilo, napadlo kolem 30 cm sněhu a teploty klesaly pod bod mrazu. Vzhledem k tomu, že dle dlouhodobé předpovědi bylo s tímto prudkým ochlazením počítáno, byli plavci na nutnost vybavení pro horskou turistiku výslovně upozorněni v pozvánkách na soustředění, přesto se našli tací, kteří přijeli v dubnu do Krkonoš bez bundy a vybavení celkem jedním kusem lehké obuvi. Prostory Wellness centra byly tentokrát k dispozici každý den. Ubytování i stravování bylo zajištěno v nadstandardním stylu v rámci vojenského rekreačního centra VOLAREZA. Soustředění bylo zakončeno společným odjezdem autobusem do Prahy, kde se konal Letní přebor Středočeského kraje a Prahy plavců ročníků 2003 a starších.

Celý pobyt se až do samotného závěru obešel bez větších zdravotních komplikací, několik plavců vynechalo 1-2 tréninky z důvodu lehké virózy, jedna plavkyně odjela domů ze zdravotních důvodů v úterý. Další zdravotní komplikace se omezily na běžné bolesti ramen a puchýře různých tvarů a velikostí způsobené nevhodným obutím na horskou turistiku.

Všichni plavci přistupovali k celému programu velmi zodpovědně a i v druhé polovině soustředění, kdy se u všech objevily známky únavy, panovala v celém týmu dobrá nálada. Z pohledu trenérů, tvoří nyní družstvo SCM Středních Čech velmi kompaktní skupinu, se kterou se velmi dobře pracuje.

Závěrem bych chtěla poděkovat vedení vojenského rekreačního centra Bedřichov, zejména paní Michaela Baraníkové za perfektní zajištění soustředění a trenérům Miloslavu Lhotkovi, Jiřímu Balášovi, Adamu Kavříkovi a Petru Neumannovi za bezvadnou spolupráci a všem plavcům za bezproblémový průběh celého soustředění.

V Čáslavi 5. 5. 2016



Andrea Balášová