

SCM II Jižní Morava; regenerační sraz

Termín: 15. – 17. 12. 2013

Místo: Lednice

Trenéři: Mgr. Roman Havrlant, Mgr. Petr Cvrček

Závodníci: z 26 dívek a 14 chlapců účast: 18 dívek + 10 chlapců
sparingpartneři: účast: 0 dívek + 0 chlapec

omluveni:

ASKBl: M. Vencel (stud. důvody), P. Pokorná (stud. důvody)

KomBr: P. Klok (osobní důvody), A. Hrušková (osobní důvody), B. Rašticová (osobní důvody),
V. Popelková (zdrav. důvody)

TJZn: L. Dvořáková (zdrav. důvody)

FaBr: F. Chrápavý (stud. důvody), M. Pospíšil (stud. důvody), E. Chrápavá (stud. důvody),
B. Elbová (zdravotní důvody), R. Podešťová (studijní důvody)

předčasné odjezdy:

Pro porušení životosprávy opustili předčasně v úterý ráno regenerační pobyt: J. Klimeš, O. Šimunek, M. Hořava, M. Karpíšek, A. Trčková, A. Hýblerová, D. Dolníčková, K. Bolfová

zdravotní problémy: žádné

Obecné hodnocení:

Regenerační pobyt pro výběr SCM Jižní Moravy byl realizován v krásném prostředí lázeňského komplexu Miroslava v Lednici. Většinu plavců tento pobyt navazoval přímo na skončené Mistrovství republiky a na konci zimní sezóny byl beze sporu mimořádným přínosem v oblasti regenerace.

Tento nepříliš tradiční pobyt výběrového družstva SCM zahrnoval kromě lázeňských procedur také skupinová protahovací, kompenzační a relaxační cvičení. V rámci pobytu proběhla dvouhodinová vycházka do areálu zahrad Zámku Lednice, a také jsme si našli čas na rozbor videozáznamů plavců SCM JM, které pořídili zúčastnění trenéři na Mistrovstvích republiky žactva v Trutnově a Kopřivnici. Třešničkou na dortu byla odborná interaktivní přednáška na téma zdravého životního stylu přizpůsobena věku a zaměření účastníků.

Lázeňské procedury:

Lázně nabízí několik desítek typů procedur v různých cenových relacích (koupele, zábaly, obklady, masáže aj. ...).

V ceně tohoto pobytu byly zahrnuty 2 lázeňské procedury, které byly vybrány personálem lázní přiměřeně k věku a zaměření účastníků akce. V rámci volných časových možností si mohli plavci objednat další procedury, které si zaplatili z vlastních prostředků.

Samozřejmostí lázeňského komplexu je pestrý chutný jídelníček, vynikající kvalita ubytování a skvělý přístup personálu ke všem požadavkům a potřebám klientů.

Za mimořádně zajímavou ceny pobytu se podařilo nejen dostatečně využít dispozic lázní k momentálnímu odpočinku, ale také k načerpání tolik důležitých informací pro dlouhodobé zkvalitnění regenerační složky tréninku do budoucna.

Hodnocení přístupu plavců:

Bylo vidět, že si regenerační sraz všichni užili, a až na porušení večerky výše zmíněných plavců, se všichni chovali přiměřeně a nebylo potřeba řešit kázeňské prohřešky. Plavcům patří dík za dodržování režimu, protože ve větší míře si musel každý hlídat procedury dle rozepsaného programu.

Hodnocení plavců:

D. Dolníčková K.Bolfová: „Po dosti nabitě zimní sezóně nám přišlo regenerační soustředění velice vhod. Celé prostředí – ubytování, strava, výběr procedur a cvičení byly naprosto perfektní. Program bylo možno obohatit i návštěvou bazénu, squashe a zumby, což někteří rádi využili. Příjemná byla také procházka do lednické zámecké zahrady. S celým pobytem jsme nadmíru spokojeni a trochu nás mrzí, že už v příštím roce nebudeme moci podobnou akci absolvovat (pokud se tedy znovu uskuteční), protože již nebudeme moci být věkově zařazeni do SCM ☺“

M. Osina, P. Kodýtek: „Regenerační soustředění hodnotíme jako velmi přínosné. Na konci zimní sezóny bylo dobře načasované. Celkově o nás bylo nadstandardně pečováno. Jídlo a ubytování byly vynikající. Odpočinuli jsme si jak po fyzické, tak po psychické stránce. Mimořádně zajímavá byla přednáška na téma regenerace, relaxace a výživy, s mnohými praktickými doporučeními. Ceníme si toho, že byl pro nás tento pobyt zorganizován a budeme se těšit na další podobnou akci!“

Závěr: Velký dík patří všem zaměstnancům, kteří měli podíl na našem pobytu a Petrovi Cvrčkovi za spolupráci při náročné organizaci.

Zvláště bych chtěl poděkovat Bc. Lucii Vrbíkové za celou přípravu a průběh pobytu a Bc. Janě Panajotové za užasnou přednášku a kolektivní cvičení.