

3. Soustředění TSM při VČTOS 2012

3. soustředění Tréninkového střediska mládeže ČTS při VČOTS se konalo v lyžařském areálu Zadov v termínu 6.-13.10. 2012 a bylo zaměřeno na kondiční přípravu před nadcházející zimní sezónou. Velkou výhodou byla přítomnost týmu hráčů TK Sparta Praha, takže východočeši měli možnost porovnat síly s těmi nejlepšími. Například zde byli přítomni finalisté Pardubické juniorky Dominika Paterová a Tomáš Papík. Východočeši nastoupili v sestavě Kristýna Fiedlerová, Markéta Holmanová, Zdeněk Pustějovský, Daniel Rabas, Filip Kolář, Jiří Unzeitig, Adéla Josefová pod vedením šéftrenéra TSM Ondřeje Dohnala a dohledem specialistů p. Pavla Kacetla a Lukáše Frolíka.

Dětem se převážně věnoval špičkový kondiční trenér Pavel Kacetyl, který připravil pro hráče i speciální jídelníček na celý týden. Během celého soustředění se hojně využívalo nádherné přírodní scenérie Šumavy kombinované s moderními prvky regenerace přímo na hotelu Olympia - vířivka, sauna apod. Denní režim se skládal z ranní rozcvičky, dopoledního tréninku cca 2h, následoval oběd, polední pauza, odpolední trénink 2 h, poté regenerace ve vířivce nebo sauna.

Všichni hráči kromě ústního hodnocení provedeného na místě obdrží od kondičního specialisty p. Pavla Kacetla podrobné vyhodnocení, na jehož základě si mohou udělat přesný obrázek o stavu fyzické připravenosti, silných stránkách i slabínách, na kterých je třeba zapracovat a eliminovat je.



„Tato akce byla finančně podpořena Pardubickým krajem“