

HODNOCENÍ AKCE

Akce: VT SCM Severní Morava

Termín: 25.10. – 31.10.2015

Místo: SC Brandýs n. Labem

Trenéři: Libor Kohut, Jan Pala

Družstvo t. Kohut:

Havlík Daniel, Knittlová Rozálie, Fadrná Tereza, Wojáczková Michaela, Hudcová Marika, Červenka Jiří, Matera Jan, Linzer Sebastián (KPSOs), Kratochvíl Josef, Skopalová Marie (PKNJ), Geržová Dominika (TJKr), Procházka Roman (SjBr), Malcharová Anežka (PKBoh), Kotziánová Bibiana (TŽTř), Šupa Michal (Kopř)

Družstvo t.Pala : Felbier Rudolf, Petřeková Veronika, Hammermuller Jan, Šolonková Kateřina, Machalla Matyáš, Novák Robert, (KPSOs), Zdražilová Zoe (StOst), Sázovský Jan, Jaroň Petr (PKNJ), Špaček Jaroslav (Kopř), Rybářová Leona, Švéda Ondřej (TJKr), Volovecká Zuzana (KPSOp), Janík Michal (KoKa), Obr Michal (TJVs)

Sparing: KPSOs: Linzer Sebastián

Obecné hodnocení:

Soustředění SCM Severní Morava se uskutečnilo ve Sportovním centru Brandýs n. L. Z VT se omluvili 3 plavci, jako sparing se zúčastnil 1 plavec KPS Ostrava.

Soustředění bylo zaměřeno na zvýšení ANK, rozvoj rychlostních schopností a zdokonalení techniky obrátek a plavání (plaváno převážně hlavním plaveckým způsobem). Plavci byli rozděleni na dráhy na základě tréninkové vyspělosti a plaveckého zaměření.

Tréninky ve vodě byly denně 1 x 2,5 a 1 x 2 hodiny (tréninky viz příloha), suchá příprava probíhala 1 x denně v tělocvičně, (zaměření na posilování s vlastní vahou, kompenzační cvičení a míčové hry). Suchou přípravu vedl profesionální cross fitness trenér Michal Sirůček. Regenerace byla zajištěna 1x denně – perličkový bazén + sauna.

Plánovaný program tohoto soustředění byl splněn. Závodníci absolvovali kompletní program soustředění bez větších zdravotních či jiných výpadků.

Všichni plavci pracovali velmi zodpovědně a s obrovskou chutí, a přispěli tak k vytvoření velmi dobré atmosféry v družstvu. Touto cestou bych je chtěl pochválit a poděkovat jim.

Zvláštní kapitolou tohoto VT bylo samotné místo uskutečnění - Sportovní centrum v Brandýse n. Labem. Myslím si, že toto zařízení už dávno neodpovídá kvalitou svých služeb standardům současné doby a požadavkům na uspořádání kvalitního soustředění.

- Ubytování – někteří plavci spali na přistýlkách, tísnilo se po 3 na dvoulužkových pokojích
- Stravování – jídlo na úrovni školní jídelny, neodpovídající potřebám sportovce (nedostatek zeleninových příloh, malé porce....)
- Bazén – všudypřítomná vlhkost, nedostatečné osvětlení, špatná cirkulace vzduchu se projevovala při jakékoliv zátěži dráždivým kašlem.

Hodnocení vypracoval:

Libor Kohut

V Ostravě: 1.11.2015