

HODNOCENÍ AKCE

Akce: **VT SCM Morava 1**

Termín: 6. – 12. 2. 2010

Místo: SC Nymburk

Trenéři: Boris Neuwirt, Marika Tobiášová, Josef Zavadil

Závodníci: Termín soustředění byl naplánován tak, aby měli plavci v klubu dostatek času na závěrečnou přípravu na MČR. Soustředění se zúčastnilo z SCM **pouze 17 členů** (na podzim jen sedm omluv), skupina byla proto doplněna o 4 springy (reprezentanti). Ze zdravotních důvodů se omluvili pouze 4 plavci, ostatní omluvy byly převážně ze studijních důvodů (celkem 17 osob).

Družstvo t. Neuwirta: KPSOs – Martina Baďura (s), David Hudzietz, Tomáš Pavlíček (s), Kateřina Nebelová, Jakub Powada, UnOI – Ondřej Němec (s), SpPř – Věra Kopřivová, USK – Dominika Bachmannová,

Družstvo t. Tobiášové: KomBr – Matěj Vobořil, Štěpán A. Havlíček, Michaela Dvořáková, Pavlína Dočkalová, JPK – Michaela Dvořáková, KPSOs – Petra Tioková, KomBr – Jakub Tobiáš (s)

Družstvo t. Zavadila: KomBr – Tomáš Hobza, SpPř – Roman Vašek, Jakub Jurášek, TOP Třebíč – Luboš Vlčan, UnOI – Jan Dvorský, Jiří Daněk,

Omluvy:

ČERMÁKOVÁ Nela	JPK	Zdravotní důvody
HANULÍK Jan	KPSOs	Studium v zahraničí od 7. 9. 2009
CHMELICKÝ Martin	Zlín	VT klubu
JUSKU Alexandr	SIHa	Příprava na maturitu
KOUBEK Michal	JPK	Jarní prázdniny
KOVÁŘŮ Jakub	JPK	Jarní prázdniny
KŘEMEN Jan	TJKr	Studijní důvody
KŘEMENOVÁ Hana	TJKr	Studijní důvody
MIKOTA Karel	UnOI	Učňovské zkoušky
PICKOVÁ Barbora	JPK	Soustředění
RAČEK Ondřej	JPK	Příprava na VŠ
SMEKAL Jan	KomBr	Neúčast na trénincích klubu
SOSNA Norbert	KPSOs	Neúčast na trénincích klubu
ŠLECHTA Ondřej	SpPř	Zdravotní důvody - zlomenina
ŠPINAR Filip	KomBr	Příprava na VŠ
ŠVEHLA Jan	KomBr	Zdravotní důvody - operace
ZDAŘIL Miroslav	KPSOs	Zdravotní důvody - nemoc

Obecné hodnocení:

Soustředění SCM Morava 1 v zimním období sezóny 2009 – 10 se uskutečnilo ve Sportovním centru Nymburk. Ubytování i stravování bylo zajištěno bez sebemenších problémů. Rovněž tréninkové prostory (bazén, posilovna, tělocvična, technogym) byly k dispozici podle mých požadavků. Plánovaný program tohoto soustředění SCM byl splněn. Cílem byl především rozvoj vytrvalosti, rozvoj všech plaveckých způsobů a techniky. Tréninky ve vodě byly denně 2 x 2 hodiny (kilometrů i tréninky jsou uvedeny v přílohách), suchá příprava probíhala v posilovně (1 – 2x denně), v tělocvičnách nebo na trenažérech. Plavci byli rozděleni do tří skupin s přihlédnutím k výkonnosti a plavecké specializaci. Regenerace byla zajištěna 1x denně – perličkový bazén + sauna. Většina účastníků VT absolvovala kompletní program soustředění bez zdravotních či jiných výpadků. V závěru VT provedl trenér Neuwirt spolu s trenéry hodnocení. Plavci neměli k průběhu VT připomínky.

Doporučení: **zajistit instalaci pevných hodin - stopek pro trénink**

Přílohy: program VT, tréninky skupin

Hodnocení vypracoval: Boris Neuwirt

V Ostravě, 12. 2. 2010