

HODNOCENÍ AKCE

Akce: VT SCM – Střední Čechy

Termín: 28. 3. – 4. 4. 2010

Místo: Brandýs nad Labem

Trenéři: Andrea Balášová, Růžena Sehnoutková

Závodníci: Setvín Jan, Popieluchová Zuzana (Sparing), Červenková Nikola (**PKPři**), Vecková Michaela, Havránek Tomáš, Nosek Šimon (Sparing) (**LoNy**); Král Patrik (**AŠMB**); Nováková Kateřina, Kubátová Pavlína, Neumannová Marie, Vít Ondřej, Kavřík Adam, Bělinová Adéla (Sparing) (**SOPKo**); Soukup David, Kilingerová Bára, Šírerová Karina, Holanová Kristýna (**LoBe**); Volfová Markéta, Dubský Marek, Kučerová Alina (**KPSKI**); Nováková Anežka (**SKPNy**); Burian Jakub, Matěj Duben (Sparing) (**PKČá**)

Omluveni: **LoBe** - Šafranková Johanka (rodinné důvody); **AŠMB** - Nováková Martina, Žáková Kristýna (zdravotní důvody); Hojsáková Klára, Křivanová Pavla (studijní důvody); **LoNy** - Řehák Jakub (studijní důvody - maturita), **SKPNy** - Černík Jan (ukončení sportovní činnosti); **SPKH** -Vrbenský Ondřej (studijní důvody); **SOPKo** – Svoboda Jakub, Zeman Dalibor (oba ukončení sportovní činnosti); **KPSKI** Asterová Kateřina (rodinné důvody), Štěpán Petr, Černý Tomáš (oba studijní důvody – maturita)

Obecné hodnocení:

Soustředění SCM Střední Čechy se zúčastnilo celkem 23 plavců. Ubytování a stravování proběhlo bez problémů. Jediným skutečným problémem byla nefunkční klimatizace a topení na bazéně.

Plavci byli rozdělení do dvou skupin dle věku, výkonnosti a tréninkové náplně v oddílech (viz příloha). Obě skupiny absolvovali 14 tréninků ve vodě a 1-2 tréninky denně na suchu. Prostory bazénu stejně jako ostatní sportoviště byly k dispozici v téměř neomezené míře, protože převážnou část týdne jsme byli jedinými sportovci v areálu. Každý večer byla zařazena regenerace.

Cílem soustředění bylo pro obě skupiny plavců, ze kterých více než polovina není zvyklá trénovat pravidelně dvoufázově, zvládnout celý program soustředění v plném rozsahu včetně zařazení suché přípravy, na kterou většině plavců v oddílech čas nezbývá. Obě skupiny absolvovaly test 30 minut kraul a 4 x 200m stupňovaně hlavním způsobem. Suchá příprava zahrnovala běh (3 x), posilování vlastní vahou a míčové hry.

Zdravotní problémy se vyskytovaly v menší míře než v průběhu podzimního soustředění nicméně i tak se během soustředění vyskytly zdravotní problémy u 10 plavců.

Závěr soustředění byl zpestřen společenským večerem s juniorským týmem volejbalistek, který považují za velmi podařený.

Závěrem: Všichni plavci, kteří se soustředění zúčastnili, sem přijeli, protože skutečně chtěli a to bylo vidět i na jejich přístupu a nasazení. Plavci, kteří se zúčastnit nechtěli, byli omluveni a z pohledu trenéra je práce pouze s těmi, kteří chtějí, jednoznačně snazší. Soustředění proto proběhlo bez závažnějších kázeňských i motivačních problémů a všichni plavci absolvovali celý program plně v rámci svých nejlepších možností. Celá skupina plavců Středočeského kraje tvoří již po dvou společných akcích skvělý kolektiv. Všem zúčastněným plavců patří pochvala za skvěle zvládnutý program a paní Růženě Sehnoutkové velký dík za pomoc a ochotu.

V Čáslavi dne 7.4.2010

Andrea Balášová