

HODNOCENÍ AKCE

- Akce:** Soustředění SCM – 2 Západočeský a Jihočeský kraj
- Termín:** 18. – 24.4. 2010
- Místo:** Trutnov
- Trenéři:** Michal Beránek, František Brumovský
- Závodníci:** Kastlová Sarah (BaSo), Trešková Běla (PKML), Koptíková Kristýna (RPI), Nová Nicole (SIPI), Záhoříková Kristýna (SIPI), Kůs Martin (SIPI), Procházka Martin (SIPI), Kopačka Jan (SIPI), Muriči Jakub (SIPI), Krumpová Magdalena (PKPí), Rus Martin (SnJH), Ulipová Michaela (RPI), Ademoska Ariana (KIN), Novoveský Tomáš (KIN)
- Omluveni:** Valenta Petr (KIN), Linduška František (KIN), Šimůnková Simona (KIN), Machová Andrea (SIPI), Jurčenko Michal (SIPI), Tučková Tereza (JiDo), Pešek Jaroslav (SIPI), Daniel Pick (SIPI), Šimek David (RPI), Maněna Jan (SIPI), Svobodová Natálie (PKPí), Velek Jan (SIPI)

Neomluveni: Černá Milena (JiDo), Holubová Karolína (JiDo)

Obecné hodnocení: Soustředění se uskutečnilo v Trutnově. Z tohoto soustředění se omluvilo dvanáct plavců a dvě plavkyně z JiDo se neomluvily vůbec. Počet plavců, kteří se z tohoto soustředění omluvili nebo se na něj nedostavili je celkem čtrnáct (myslím si, že je to hodně). Stravování bylo kvalitní a v dostatečném množství. Plánovaný program tohoto soustředění SCM – 2 byl dodržen a splněn. Cílem tohoto soustředění bylo především zlepšování a nárůst aerobní kapacity, rozvoj všech plaveckých způsobů a techniky. Tréninky ve vodě byly 2 x 2 hodiny denně (tréninky viz příloha), suchá příprava probíhala v posilovně 1x denně. Suchá příprava byla zaměřena na posilování na strojích, na posilování s vlastní vahou těla, na kompenzační cvičení a protahování. Regenerace ve formě vířivky byla zajištěna 1x denně. Účastníci absolvovali kompletní program soustředění bez zdravotních či jiných výpadků. Všechny plavce, kteří se zúčastnili tohoto soustředění chci pochválit za velmi zodpovědný přístup k tréninkům i k celému programu soustředění.

Zpracoval: Michal Beránek