

# HODNOCENÍ AKCE

**Akce:** VT SCM Severní Morava

**Termín:** 21.3.-27.3. 2010

**Místo:** SC Nymburk

**Trenéři:** Libor Kohut, Jan Pala

**Závodníci:**

**Družstvo t. Kohut :** KPSOs – Handlovič Karel, Chobot Ivo, Tioková Zuzana, Gebauerová Petra (s), Kanalošová Tereza (s) , **Kopř** – Kalíšková Eliška, Svoboda Patrik, Kunčar David (s), **TJKr** – Flora Michal, **Sj Bruntál** – Kašpařík Milan, **KoKa** – Haasová Jana

**Družstvo t. Pala :** KPSOs – Nováková Kateřina, Struhalová Marie, Zavadová Tereza, Petrová Michaela (s), Tioková Petra (s), Tout Daniel, Vavrečka Dominik , Svojanovský Jan, Palider Jan, **TJKr** – Flora Daniel, **KPSOp** – Solská Adéla, **PkNJ** – Radina Martin

**Omluveni:** **PkNJ** – Kulišťák Vojtěch, (studijní důvody), **KPSOs** – Juroška Radek, Vokounová Michelle (studijní důvody), **KoKa** – Bromek Adrian (nemoc), **Kopř** – Orošnjáková Hana (zdravotní důvody), **TJKr** – Vymazalová Klára (zdravotní důvody).

**Obecné hodnocení:**

Také druhé soustředění SCM Severní Morava se uskutečnilo ve Sportovním centru Nymburk. Ze zdravotních nebo studijních důvodů se ze soustředění omluvilo šest plavců (viz. výše).

Soustředění bylo zaměřeno na rozvoj obecné vytrvalosti všech plaveckých způsobů. Všichni plavci pracovali velmi zodpovědně a s obrovskou chutí. Vzhledem k tomu, že se plavci z oblasti znají z předcházejících akcí (Olympiáda dětí a mládeže + VT SCM SM) panovala v družstvech velmi přátelská atmosféra, která přispěla k bezproblémovému průběhu soustředění. Touto cestou bych je chtěl pochválit a poděkovat jim.

Tréninky ve vodě byly denně 2 x 2 hodiny (tréninky viz příloha), taktéž suchá příprava probíhala 2 x denně v tělocvičně (zaměření na posilování s vlastní vahou, kompenzační cvičení a míčové hry). Plavci byli rozděleni do dvou skupin podle výkonnosti a ročníků. Regenerace byla zajištěna 1x denně – perličkový bazén + sauna. Ubytování a stravování jak už bývá zvykem mělo výbornou úroveň.

Plánovaný program tohoto soustředění byl splněn. Závodníci absolvovali kompletní program soustředění bez zdravotních či jiných výpadků. Vzhledem k účasti některých plavců na Jarním poháru Hradce Králové byli tito závodníci omluveni ze sobotního ranního tréninku.

Hodnocení vypracoval:

Libor Kohut

V Ostravě, 29.3.2010