

# HODNOCENÍ AKCE

**Akce:** VT SCM Severní Morava

**Termín:** 25.4. – 1.5.2015

**Místo:** SC Nymburk

**Trenéři:** Libor Kohut, Jan Pala

**Družstvo t. Kohut:**

**Skupina vytrvalci:** Robert Novák, Lukáš Bachan, Ondřej Švéda

**Skupina tempaři a sprinteři:** Kanalošová Tereza, Matějka Patrik, Havlík Daniel, Knittlová Rozálie, Fadrná Tereza, Šolonková Kateřina, Wojáčzková Michaela

**Skupina žákyně prsaři:** Hudcová Marika, Malcharová Anežka, Schlosserová Lucie, Kotziánová Bibiana

**Družstvo t.Pala :** Kupec Jakub, Felbier Rudolf, Matošková Lucie, Bártková Gabriela, Geržová Dominika, Petřeková Veronika, Červenka Jiří, Matera Jan, Hammermuller Jan, Šmuk Petr, Frištsenský Filip, Zdražilová Zoe, Bachořík Vojtěch, Černý Filip

**Sparing: KPSOs:** Šolonková Kateřina, Knittlová Rozálie, Fadrná Tereza, Bachořík Vojtěch

## Obecné hodnocení:

Soustředění SCM Severní Morava se uskutečnilo ve Sportovním centru Nymburk. Z VT se omluvil jediný plavec a naopak se jako sparing zúčastnili 4 plavci KPS Ostrava.

Soustředění bylo zaměřeno na zvýšení ANK a zdokonalení techniky (plaváno převážně hlavním plaveckým způsobem). Vzhledem k velkým výkonnostním rozdílům byli plavci rozděleni na 4 tréninkové skupiny viz. výše.

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. Ubytování a stravování mělo velmi dobrou úroveň.

Plánovaný program tohoto soustředění byl splněn. Závodníci absolvovali kompletní program soustředění bez větších zdravotních či jiných výpadků. Součástí VT byla přednáška o výživě sportovců (M. Sirůček) a video analýza plavecké techniky zúčastněných plavců.

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.

Hodnocení vypracoval:

Libor Kohut

V Ostravě: 1.5.2015