

VT SCM Severní Morava

Termín: 13. -19. 5. 2017

Místo: Štúrovo

Trenéři: Jan Pala, René Lakomý, Marek Zetocha, Adam Kolek

Členů SCM: 21

Sparingové: 5

HODNOCENÍ:

Soustředění SCM Severní Morava se uskutečnilo ve Štúrově. Z VT se omluvilo osm plavců pro nemoc a problémy ve škole, jeden plavec pro nemoc soustředění nekončil.

Soustředění bylo zaměřeno na přípravu na hlavní část sezóny, nácvik rychlosti, tolerance a produkce laktátu a zlepšení techniky. Plavci byli rozděleni do 3 tréninkových skupin - rozdělení naleznete v příloze.

Tréninky ve vodě byly denně 2 x 2 hodiny, suchá příprava probíhala 1 x denně 75 minut v areálu Vadaš (zaměřením na posilování vlastní váhou, nácvik koordinace, obratnost, senzomotorická cvičení a rozvoj všeobecné kondice). Suchou přípravu vedl zkušený profesionální trenér Adam Kolek, který se dlouhodobě specializuje na suchou přípravu plavců. Regenerace byla zajištěna denně v bazénech s teplou vodou. Ubytování a stravování mělo velmi dobrou úroveň. Plavci absolvovali 2 plavecké testy, které se budou na dalších soustředěních opakovat.

Plánovaný program tohoto soustředění byl splněn. Závodníci absolvovali kompletní program soustředění bez větších zdravotních či jiných výpadků. Všichni plavci pracovali velmi zodpovědně a s obrovskou chutí, a přispěli tak k vytvoření velmi dobré atmosféry v družstvu.

Středeční odpolední trénink musel být zkrácen – avizované vypouštění bazénu v 17 hodin bylo zahájeno dříve a v bazéně již nebyla skoro žádná voda. Čtvrteční ranní trénink byl negativně poznamenán teplotou vody, která byla příliš vysoká. Po mých připomínkách na vedení společnosti personál na odpolední trénink teplotu vody upravil na přijatelnou hodnotu.

Rád bych touto cestou poděkoval všem třem zúčastněným trenérům za zodpovědný přístup a vytvoření příjemného přátelského prostředí, které se pozitivně odrazilo na přístupu všech plavců. Také chci poděkovat všem trenérům zúčastněných plavců za jejich přípravu a bezvadnou komunikaci.

Jan Pala