



ČESKÝ SVAZ PLAVECKÝCH SPORTŮ

HODNOCENÍ AKCE

Akce: VT SCM2 Střední Morava

Termín: 8. - 14.2. 2020

Místo: Nymburk

Seznam závodníků:

Zlín - Knedla (05), Tomašík (04), Prusenovský (04), Jiříkovský (05), Král (05), Kůstka (05), Vydrová (06), Tomšů (04), Příbylová (05)
PoPro - Nekoksová (05), Kozičková (06), Vorbergerová (05), Macáková (06 – sparing)
UnOI - Krejčíř (02), Gaul (04), Šišma (05), Pacovská (06)
ZIPK - Svobodníková (06), Hlatká (06), Khainová (06)
PSKr - Karasová (06), Kudelová (06 – sparing)
SpPř - Míček (03), Andráši (02)
Trenéři: Adamec (PoPro), Kousal (PoPro), Macáková (PoPro)

Omluvení: ZIPK – Klusal (04), Ráček (02), Andrlová (03), - **všichni plavci omluveni klubem**
UnOI - Neoralová (03) – **zdr. důvody**
SpPř - Gadasová (06) – **zdr. důvody**
PoPro - Piňosová (05) – **zdr. důvody**
PSKr - Raiskupová (06) – **zdr. důvody**

Mimo omluvených se všichni dostavili na místo srazu včas.

Obecné hodnocení:

Jarní soustředění SCM2 Střední Morava se uskutečnilo ve Sportovním centru v Nymburku. Skupina nominovaných měla sraz v sobotu 8.2.2020 do 13:00 hod. Soustředění bylo ukončeno v pátek 14.2.2020 v 17:00 hod. po odpoledním tréninku.

Veškeré sportovní aktivity (bazén, tělocvičny) byly v rámci Sportovního centra. Také stravování bylo zajištěno v SC a obsah i kvalita stravy byla vynikající. Veškerý personál se nám ve všem snažil vyjít vstříc.

VT bylo zaměřeno na rozvoj vytrvalosti a všestrannosti ve vodě. Plavci byli rozděleni do dvou skupin podle výkonnosti. Důraz byl také kladen na rozcvičení a protažení před a po tréninku ve vodě. Suchá příprava byla zaměřena pod vedením kondiční trenérky na zpevňování těla, posilování s vlastní vahou a na základní a pokročilou obratnost.

V průběhu VT nebylo potřebné řešit žádný kázeňský přestupek. Všichni plavci byli velmi disciplinovaní a snažili se plnit své úkoly velmi zodpovědně. Všichni si tak zaslouží velkou pochvalu jak za aktivitu v průběhu tréninků, tak i za jejich velmi dobré vystupování v průběhu soustředění.

Z důvodu nemoci museli dvě dívky a jeden chlapec ukončit VT a předčasně odcestovat domů. Trenéři v průběhu VT museli řešit drobné zdravotní komplikace u pěti plavců (zvýšená teplota, nevolnost a naražená ruka). S těmito zdravotními komplikacemi se tito plavci potýkají většinou již dlouhodoběji.

V průběhu VT jsme měli omezení tréninků ve vodě vzhledem k výpadkům elektřiny a vody. Celkem jsme neodtrénovali ve vodě 3 hodiny. Ty byly nahrazeny tréninky v tělocvičně.

Za VT plavci naplavali: družstvo A - 68,7 km, družstvo B - 67,5 km

Poděkování: Závěrem bych chtěl poděkovat personálu SC Nymburk za kvalitně připravené podmínky pro naše soustředění. Díky patří i Lukáši Kousalovi a kondiční trenérce Kateřině Macákové za podíl na přípravě a hladkém průběhu VT.

V Nymburku 14.2.2020

Zpracoval: Petr Adamec

