

HODNOCENÍ AKCE

Akce: VT SCM Severní Morava

Termín: 8.-14.5. 2016

Místo: Thermal Vadaš Štúrovo

Trenéři: Libor Kohut, Jan Pala, Michal Sirůček

Družstvo t. Kohut:

Skupina vytrvalci: KPSOs: Zavadová Tereza, Fadrná Tereza, Petřeková Veronika, Šolonková Kateřina, Machalla Matyáš, Novák Robert

Skupina tempaři a sprinteři: Havlík Daniel, Červenka Jiří, Knittlová Rozálie, Horáková Denisa, Wojáčzková Michaela, Hudcová Marika, Zdražilová Zoe, Kopřivová Věra

Družstvo t.Pala : **KPSOs:** Jiří, Matera Jan, Hammermuller Jan, **KPSOp:** Volovecká Zuzana, **PKBoh:** Malcharová Anežka, **SjBr:** Procházka Roman, **TJVs:** Obr Michal, **KoKa:** Janík Michal, **PKNJ:** Jaroň Petr, Skopalová Marie, **Kopř:** Kvak Lukáš, Černoch Michal, Šimůnek Michal, Šupa Michal,

Sparing: KPSOs: Zavadová Tereza, Kopřivová Věra, **Kopř:** Kvak Lukáš, Černoch Michal, Šimůnek Michal

Obecné hodnocení:

Po mnoha letech, kdy jsme pravidelně navštěvovali SC v Nymburku, se soustředění SCM Severní Morava se uskutečnilo v centru Thermal Vadaš Štúrovo na Slovensku. Z VT se omluvilo celkem 6 plavců ze studijních nebo zdravotních důvodů, jako sparing se zúčastnili 2plavci z KPS Ostrava a 3 plavci z Kopřivnice.

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 2 x denně po 2 hod.), suchá příprava probíhala 1 x denně ve venkovních prostorách termálního centra (zaměření na posilování s vlastní vahou, kompenzační cvičení). Suchou přípravu vedl profesionální cross fitness trenér Michal Sirůček. Ubytování a stravování mělo standardní 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).

Všichni plavci pracovali velmi zodpovědně a s obrovskou chutí, a myslím si, že venkovní plavecký areál byl vítanou změnou v jejich celoroční tvrdé práci v uzavřených prostorech domácích bazénu.

Thermal Vadaš Štúrovo je velmi pěkný areál s teplou přírodní minerální vodou, která má svá specifika, s níž jsme se museli vypořádat. První dva dny byla voda v plaveckém bazénu velmi teplá, teprve po naší urgenci u vedení, se teplota dostala do normálu. Další zvláštností pak je, že dvakrát týdně se mění voda v bazénu, takže jsme byli nuceni zkrátit trénink. Problém jsme vyřešili prodloužením suché přípravy a následným vyplaváním. Každopádně je Vadaš Štúrovo zajímavou destinací a vzhledem k velmi malému počtu podobných zařízení v ČR jednou z možných variant k uspořádání VT.

Hodnocení vypracoval:

Libor Kohut

V Ostravě: 15.5.2016