



HODNOCENÍ AKCE

Akce: VT SCM2 Střední Morava

Termín: 26.2. - 4.3. 2017

Místo: Trutnov

Obecné hodnocení:

Jarní soustředění SCM2 Střední Morava se uskutečnilo v Trutnově. Skupina nominovaných měla sraz v neděli 26.2.2017 do 13:00 hod. Soustředění bylo ukončeno v sobotu 4.3.2017 ve 12:00 hod.. Soustředění proběhlo v Trutnově. Plavecké tréninky se konaly v trutnovské pětadvacítce, kde jsme také využívaly posilovnu a regeneraci formou perličkových koupelí. Cílem soustředění bylo zvýšení aerobní kapacity, rozvoj všech plaveckých způsobů a techniky. Suchá příprava byla zaměřena hlavně na strečing, protahovací cvičení díky účasti fyzioterapeutky, která se i jako kondiční trenér této aktivitě věnovala a zároveň plavce „učila“ cvikům, které jsou pro regeneraci a relaxaci potřebné. Zároveň měli plavci možnost masáží. To vše se odzrcadilo na po zdravotní stránce v průběhu celého soustředění, kdy jsme v podstatě nezaznamenali žádný výpadek s kloubními problémy. Ubytování a strava bylo zajištěno v Ubytovně Sokolovna na vynikající úrovni.

V průběhu celého VT bylo potřebné řešit žádný kázeňský přestupek. Příchody na tréninkové jednotky byly bez problémů. V průběhu VT došlo pouze ke dvěma zdravotním problémům (žaludeční nevolnost), které trenéři průběžně řešili.

Za VT plavci naplavali – skupina A - 74,7 km
Skupina B – 73,1 km

Poděkování: Touto cestou chci poděkovat personálu UP Sokolovna, který nám maximálně vyšel vstříc ve všech našich požadavcích, hlavně kuchařům za vynikající jídlo. Také paní Zuzaně Břeňové za bezproblémové zajištění soustředění. Díky patří i Dušanu Viktorjenikovi za podíl na hladkém průběhu VT a fyzioterapeutce Denise Nohelové, která se starala o bolavá těla plavců a vedla suchou přípravu.

V Prostějově 9.10.2017
Zpracoval: Petr Adamec