

Hodnocení akce

VT 8. - 11. 11. 2018

Trenéři: Veronika Mikulcová, Monika Morawitzová, Iveta Suková

Sportovci: Brabcová, Císařová, Čípová, Dvořáková D., Dvořáková M., Fantová, Hrazdirová, Krečmerová, Muchová, Neuschlová, Nováková, Peřinová, Provazová, Sobotková, Světlíková, Šimo

Omluveny: Čtrnáctá (nemoc), Juráková (nemoc), Klusková (příprava v USA – odsouhlaseno Sukovou i Zidkovou), Moudrá (nemoc), Marková, Kolářová, Jarošová, Lewczyszynová (účast na klubovém soustředění)

Další sraz pro děvčata SCM se konal v Olomouci na 50m bazéně. Tentokrát se jednalo o soustředění jak pro juniorky, tak pro kategorii starší žákyně, kam se začleňovala některá děvčata vybraná pro následující sezonu 2018/2019 právě do této kategorie.

Soustředění bylo u juniorek zaměřeno na zopakování všech sestav – technického týmu, volného týmu a volné kombinované sestavy. Také na zvýšení dynamiky, zlepšení kondice a flexibility. Do tréninku byly zařazeny také cviky a protahování, které byly děvčatům doporučeny trenérkou Elenou.

Starší žákyně měly za úkol naučit se sestavu volného týmu a začlenit do něj nové závodnice. Dále se věnovaly nácvičku figur a posílení celého středu těla.

Celkový rozsah soustředění byl 15 hod ve vodě a 9,5 hod suché přípravy včetně počítání sestavy.

U děvčat, zejména pak z kategorie starších žákyní, je poznat chybějící příprava na povinné figury, tudíž postrádají základní technické návyky. Rády bychom apelovaly na větší důraz v přípravě povinných figur. Máme pocit, že je v klubech poslední dobou trendem dělat spíše volné sestavy na úkor figur. U juniorek je vhodné také zařadit trénování figur, případně alespoň trénovat technické prvky jako figury.