



ČESKÝ SVAZ  
PLAVECKÝCH SPORTŮ

## Hodnocení akce

VT 12. - 18. 10. 2018

Trenéři: Elena Markoch, Monika Morawitzová, Iveta Suková

Sportovci: Brabcová, Dvořáková D., Dvořáková M., Fantová, Hrazdírová, Juráková, Klusková, Krečmerová, Moudrá, Muchová, Nováková, Provazová, Světlíková, Šimo, Zounková

První sraz SCM v nové sezoně 2018/2018 se konal v Brně. V pracovních dnech byly tréninky na 50m bazéně Za Lužánkami a o víkendu na bazéně TJ Tesla. Suchá příprava probíhala v zrcadlovém sále HULK gym a gymnastickém sále TJ Tesla. Náplní tohoto soustředění bylo zvládnutí nové choreografie kombinované volné sestavy. Pro vytvoření této choreografie byla přizvána ruská trenérka Elena Markoch, která se s děvčaty již setkala na přípravném soustředění před MEJ 2018. Ve vodě děvčata trénovala celkem 36 hodin, suché přípravě bylo věnováno 15 hodin.

Děvčata se zvládla naučit novou choreografii během prvních dnů a postupně se zpracovávala i ve vodě. Sestava je náročná, nemá moc prostoru pro odpočinek, proto trenérky věří, že na soutěžích zaujme.

Základní nedostatky mají děvčata hlavně v suché přípravě – flexibilitě, zpevnění středu těla a rychlosti na suchu. Je poznat, že v klubech chybí dostatečná suchá příprava a upřednostňuje se trénink ve vodě. Děvčata proto dostala za úkol od Eleny několik cviků, které mají dělat pravidelně každé ráno po probuzení – důkladný strečink těla, hlavně ramenou a nohou a každodenní cvičení na šňůry.