



SLOVENSKÁ PLAVECKÁ FEDERÁCIA

SLOVENSKÝ PLAVECKÝ ZVÄZ
SLOVENSKÝ ZVÄZ SYNCHRONIZOVANÉHO PLÁVANIA

VYHODNOTENIE AKCIE

(predkladá sa do 7 dní po skončení akcie)

Názov akcie: Sústreďenie starších juniorov

Dátum konania: 28. 9. – 5. 10. 2019

Miesto: Belek (TUR)

Pretekári:

N. Trníková, M. Cibulková, Z. Ripková, N. Vadovičová, T. Kováčsová, E. Marušáková, O. Šprláková-Zmorová, S. Kliment, J. Hraško

Ospravedlnený – T. Potocká (zdravotný dôvod), S. Kupčová (študijný dôvod), A. Kušík (klubová akcia)

Realizačný tím:

M. Božík, K. Procházka, B. Šoltésová

Hodnotenie športoviska a organizácie podujatia:

Športovisko, areál Gloria Sports Arena je na svetovej úrovni. Plavci mali k dispozícii vonkajší 25m a vonkajší 50m bazén, fitness centrum, gymnastickú telocvičňu, saunu, regeneračný bazén . . .

Tréningové jednotky vo vode ráno 7:00 – 9:00 a 15:00 – 17:00. Po poobedňajšom tréningu nasledovalo buď kardio cvičenia alebo posilňovanie. V rámci sústreďenia plavci absolvovali aj odborné semináre s praktickými ukážkami na tri témy: Prvky SM systému upravené na potreby plavca, Úloha fasciálneho systému a spôsoby jeho ovplyvňovania prostredníctvom médií, Anatómia zranení u plavca.

Materiálno – organizačné zabezpečenie (doprava, strava, ubytovanie, oblečenie):

Zraz účastníkov v Bratislave, letecký presun na letisko v Antalyi a odtiaľ presun autobusom do hotela. Tak isto bola organizovaná aj cesta späť. Strava riešená formou bufetu (plná penzia) v dostatočnom množstve, kvalite a pestrosti. Ubytovanie priamo v komplexe v dvojposteľových izbách v štandardnej výbave. Oblečenie používali všetci nominovaný reprezentanti výhradne od reklamného partnera SPF.

Všeobecné zhodnotenie akcie:

Reprezentanti absolvovali celý naplánovaný program. Menšie zdravotné problémy sa v závere vyskytli u J. Hraška.

Hodnotenie výkonov jednotlivých pretekárov:

Kilometráž v jednotlivých tréningových jednotkách sa pohybovala od 6 do 6,5 km.

Tréningové jednotky boli koncipované na vytvorenie všeobecnej vytrvalosti. Pred každým tréningom plavci absolvovali krátke rozcvičenia a po tréningu zase strečingové cvičenia.

V suchých tréningoch si reprezentanti precvičili potrebné svalové partie a v špeciálnych seminároch si vyskúšali teoretické poznatky aj na vlastnom tele. Všetci nominovaní zvládli náročný program a vytvorili si základ do ďalšej prípravy na nadchádzajúcu sezónu.

Chcem na záver poďakovať realizačnému tímu a zvlášť B. Šoltésovej, ktorá si pripravila spomínané témy a usmerňovala plavcov pri odstraňovaní chýb pri cvičeniach.

V Beleku, dňa 5. 10. 2019 .

Spracoval: M. Božik