

VYHODNOTENIE AKCIE

Názov akcie: VT juniorských a seniorských reprezentantov v plávaní

Dátum konania: 29.09. – 10.10.2013

Miesto: Poznaň/POL

Reprezentanti: Bartovičová Barbara, Furješová Nina, Hájková Karolína, Mikušová Carmen, Mišendová Barbora, Podmaníková Andrea, Mimovičová Zuzana, B“ohmová Ema, Drábiková Soňa, Mižúrová Patrícia, Šimovičová Lucia, Križanová Barbora, Polomčáková Rebeka, Hollá Patrícia (14),
Vácval Daniel, Fázik Pavol, Fratrič Ivan, Púchly Tomáš, Smetana Marek, Světlík Alexander, Rekoš Alexander, Štefánik Vladimír, Púzser Karol (9)

Realizačný tím:

vedúci: Máčik Karol

tréneri: Máčik Karol, Skála Juraj

masér: Šoltéssová Beáta

Hodnotenie športoviska a organizácie podujatia:

VT starších juniorov a seniorov SR sa uskutočnil v takmer novom (2 roky) modernom plaveckom komplexe Termy Maltańskie v Poznani na 25m a cez víkend (sobota, nedeľa) na 50 m bazéne. Plavecký komplex bol situovaný od nášho ubytovania cca 15 minút pešej chôdze, v júli 2013 bol dejiskom ME juniorov. Komplex má vybudovaný 10 dráhový 50m bazén s posuvnou stenou, skokanský bazén a tri posilňovne priamo v priestore bazéna, ktoré sme denne mali k dispozícii vo vyhradených hodinách. Využívali sme aj perličkový bazén priamo na ploche 50m bazéna. Počas tréningov sme mali vyhradených 6 dráh, zabezpečený pitný režim (minerálky) zo strany vedenia plavárne. Športovisko, celý plavecký komplex , výber miesta sústredenia a tréningové podmienky hodnotím kladne.

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

Doprava: autobusom dňa 29.9.2013 Bratislava (21.00 hod.) – Poznaň (30.9.2013 o 7 hod.) a späť dňa 9.10.2013 o 20.30 hod. s príchodom do Bratislavy 10.10.2013 o 6.30 hod.

Ubytovanie: v Campingu Malta, výborné v 2-posteľových a 3-posteľových chatkách so sociálnym zariadením.

Stravovanie: raňajky formou švédskych stolov, obedy a večere boli vhodné pre športovcov, prvý deň bolo stravy málo, no potom po dohovore a úprave stravy s vedením jedálne bola strava kvalitná, dostatok ovocia a príloh.

Oblečenie a materiálne vybavenie: Počas presunu z miesta ubytovania do priestorov plavárne a späť bola reprezentácia oblečená v reprezentačných súpravách a na tréningoch vo vode mali reprezentačné čiapky (červené).

Všeobecné zhodnotenie akcie:

Po raňajšom príchode na sústreďenie dňa 30.9.2013 sme po raňajkách, ubytovaní a krátkom oddychu začali tréningový proces v popoludňajších hodinách.

Režim dňa:

7.00 - 7.45 hod. raňajky

8.15 – odchod na plaváreň

8.30 – 8.50 rozcvičenie

9.00 – 11.00 hod. tréning voda

12.00 – obed

14.15 hod. odchod na plaváreň

14.15 – 15.45 hod. sucho (kondičná príprava + strečing)

16.00 – 18.00 hod. tréning voda

19.00 hod. večera a hodnotenie tréningového dňa

22.00 hod. večierka

Počas obedňajšej prestávky a osobného voľna po hodnotení dňa bola možnosť využívania masáží a konzultácií s fyzioterapeutičkou p.Šoltésovou, ktorej sa reprezentanti naplno zúčastňovali.

Na plavárni bol k dispozícii perličkový kúpeľ.

Tréningový proces bol zameraný na špeciálnu vytrvalosť.

Suchú prípravu sme robili pred popoludňajším tréningom na 3 skupiny, vzhľadom na kapacitné možnosti posilňovní a tréningové plány niektorých reprezentantov od osobných trénerov. 3 x absolvovali všetci hodinový strečingový tréning, ktorý viedla p. Šoltésová. Cieľom bolo naučiť komplexné strečingové rozcvičenie pred a po tréningu. Väčšina juniorov už komplex strečingových cvičení absolvovala na sústreďení v Poprade. V kondičnej príprave, dynamike, znalosti a prevedení jednotlivých cvičení boli medzi plavcami značné rozdiely. Vynaložené úsilie jednotlivých reprezentantov bolo priamo úmerné kondičnej príprave v jednotlivých kluboch.

Tréningový proces vo vode bol denne 2 x po dve hodiny, na jednej tréningovej jednotke sme plávali v priemere 6 km. Počas sústreďenia sme mali dva pol dni oddychové voľno, absolvovali sme prehliadku okolia a mesta individuálne.

Tréningovú snahu vo vode môžeme hodnotiť kladne, vzhľadom na výkonnostné rozdiely a tréningosť reprezentantov v kluboch. Naplánovanú metráž a intenzitu sme splnili.

Jednotlivé tréningové jednotky sú rozpísané v prílohe.
Záverom ďakujem za spoluprácu p. Jurajovi Skálovi, p. Beate Šoltésovej a všetkým reprezentantom za snahu v tréningovom procese, prajem všetkým kvalitné výkony, osobné rekordy v najbližšom súťažnom období a chuť do ďalšieho tréningu.

V Bratislava dňa 14.10.2013

Spracoval: Mgr. Karol Máčik v.r.

Prílohy:

- Rozpis tréningov (**príloha**)
- vyúčtovanie (SPF)

| | |
|----------------------------|-------------|
| Ubytovanie a strava | 9.390,38 € |
| Doprava | 2.554,21 € |
| Bazén, fitnes, regenerácia | 3.955,50 € |
| Iné (spotrebný materiál) | 126,20 € |
| Výdaje spolu | 16.026,29 € |