

VYHODNOTENIE AKCIE

Názov akcie: Reprezentačné sústredenie starších, mladších juniorov a B družstva seniorov.

Dátum konania: 26.01. – 04.02.2018

Miesto konania: Poprad – Aquacity

Účastníci:

Seniori B: Černek Adam PKMA, Mišendová Barbora SKDBB (od 30.1.-študijné povinnosti), Benková Laura NERZI, Šimovičová Lucia ORCAB,

Starší juniori: Horňák Adam ORCAB, Duša Matej SPK, Ružič Tomáš SPK, Niedl Tomáš STUTT, Hraško Juraj ORCAB, Kazimír Samuel Alexander SPK, Kalník Lukáš SGTN, Kliment Simon ORCAB, Gajdoš Dávid ORCAM (do 2.2.- z rodinných dôvodov), Tomanová Barbora STUTT, Záborská Miroslava STUTT, Potocká Tatiana STUTT, Mikušková Barbora SGTN, Balážiková Karolína ORCAB, Minarovič Victoria VŠKUK (do 3.2. – zdravotné problémy), Potocká Tamara AQUAP, Ripková Zora ORCAB, Trníková Nikoleta PBPO, Kubová Lucia SKPKO, Reindl Robin AQSLE, Kováčová Nikola ORCAB, Verešová Natália ORCAB,

Mladší juniori: Peciar Tomáš DELNI (do 2.2. – klubové sústredenie), Kušík Alex SPK, Bielik Kevin DELKO, Topoľský Juraj NERZI, Jablčník František STUTT, Guman Eduard SPUPR, Kudla Patrik STUTT, Kupčová Sabína AQSLE (do 2.2. – klubové sústredenie), Vadovičová Nina STUTT, Cibulková Martina VSKUK (do 30.1. – zdravotné problémy), Marušáková Emma NERZI, Nikolajová Sára SPK, Sabolová Simona SKPKE, Mižurová Jana PKMA, Kováčsová Timea AQSLE, Hodoňová Nina TTDK, Kmošenová Lea MAPU

Neúčast: Rosipal Adam ORCAB (dlhodobý tréningový pobyt v zahraničí), Štefánik Vladimír NERZI (štúdium v zahraničí), Púchly Tomáš (vojenský výcvik), Ďurišin Peter VŠKUK (štúdium v zahraničí), Pavlikovská Zuzana VŠKUK (sústredenie nezapadá do koncepcie plavca), Želikovský Tomáš NERZI, (dlhodobý tréningový pobyt v zahraničí), Niepelová Sára KUPI(uhradené naplánované klubové sústredenie), Lányi Filip KUPI (uhradené naplánované klubové sústredenie), Holba Filip VŠKUK (zdravotné problémy), Vitko Filip PITOP(zdravotné problémy), Šujanský Matej TPBER (zdravotné problémy), Krátka Juliana STUTT (štúdium v zahraničí).

Skorší aj neskorší odchod a príchod plavcov bol riadne ospravedlnený.

Realizačný tím: Machovič Miroslav (vedúci akcie - tréner), Adámek Jiří (tréner), Božík Miloš (tréner), Hamadejová Katarína (tréner do 02.02.), Procházka Karel (tréner od 02.02.)

Hodnotenie športoviska a organizácie podujatia:

Športovisko: Sústreďenie sa konalo v bazéne Aquacity Poprad, vzdialeného od ubytovania asi 50 metrov. 50 metrový bazén s dostatočným priestorom na rozcvičenie, posilňovanie vlastným telom a strečing po tréningu. Denne sme mali k dispozícii ráno 6 dráh, poobede 5 dráh – nedostačujúci počet.

Organizácia: Podmienky boli na dobrej úrovni, zabezpečenie akcie v poriadku. Ubytovanie kvôli väčšiemu počtu plavcov sme museli rozdeliť. Menšia časť bola ubytovaná v hoteli RiverSide *** (20m od bazénu) a väčšia časť v hoteli Aquacity(priamo na bazéne). Strava zabezpečená formou bufetových stolov. Raňajky a večere každý v mieste ubytovania, obedy spoločné v RiverSide.

Materiálno – organizačné zabezpečenie:

Doprava: Doprava na sústreďenie bola zabezpečená individuálne na vlastné náklady.

Materiál a oblečenie: Všetci plavci boli vybavený minimálne tričkami a trenkami, ktoré dostali na podujatiach, resp. noví reprezentanti na zraze.

Všeobecné zhodnotenie akcie: Plavecké tréningy boli vedené pre všetkých v rovnakom čase, s rovnakým obsahom s menšími úpravami pre každú skupinu. Boli sme rozdelený na štyri skupiny: starší juniory (Machovič), mladší juniory (Adámek), staršie juniorky(Božík), mladšie juniorky(Hamadejová-Procházka). Tréningy vo vode vypracoval pre všetkých Machovič a na suchu pre juniorov Machovič, pre juniorky (Božík). Tréningy v tomto období boli zamerané na rozvoj všeobecnej vytrvalosti a naplávania objemu aby plavci dostali istý základ do nastávajúcej sezóny. Absolvovali sme denne 4-4,5 hodiny vo vode plus 35 minút na suchu obdeň(chlapci/dievčatá). Plavci naplávali v rozmedzí od 97-110km. Po každom rannom tréningu mali plavci možnosť zrelaxovať v perličke 30 minút a po každom večernom tréningu absolvovali 20 minútový strečing. Tréningy na suchu vždy pred ranným tréningom bol rozdelený na dve skupiny. Jeden deň cvičila skupina chlapcov a nasledujúci deň skupina dievčat. Cvičenia boli pestré zamerané na rozvoj celého tela. Všetci zvládali cvičenia na suchu aj keď u niektorých plavcov sú vidieť mierne nedostatky v stabilizácii brušného svalstva. Počas sústreďenia mali plavci voľné dve poobedia. Prvé doobedie plavci venovali regenerácii, wellness a večer absolvovali prednášku(vysvetlenie) ktorej náplň bol plán práce, plnenie limitov na vrcholné podujatia a kvalifikácia na ne, štatút reprezentanta(práva a povinnosti reprezentanta). Druhé doobedie sme venovali regenerácii(masáže)

a wellness. Až na menšie zdravotné problémy niektorých plavcov (Cibulková, Bielik- prechladnutie) a (Minarovič, Marušáková, Nikolajová, Ružič- problém z ramenami) všetci plavci zvládli odplávať program ktorý bol naplánovaný. Sústredenie splnilo svoj účel – kondičnej a aeróbnej práce. Počas pobytu sa vyskytlo jedno porušenie nočného klľudu. Izba č.327 (Reindl, Kubová) mala zo štvrtka na piatok pánsku návštevu (2 chlapci z toho jeden kamarát Reindl-ani jeden nebol plavec, Kubová nepoznala nikoho z nich) o 3:43 ráno.(záznam na kamere) čím hrubo porušila životosprávu - nočný režim sústredenia. Po rozhovore s Kubovou a aj s otcom Reindl ten potvrdil, že aktérkou toho činu bola Robin Reindl. Týmto žiadam o prešetrenie prípadu komisiu na to určenú. Ostatný plavci dodržiavali denný režim podľa plánu a výborne pracovali.

Záver a poďakovanie: Do budúca je potrebné sa zamyslieť pri takom počte plavcov na aspoň externé zabezpečenie zdravotnej starostlivosti. A samozrejme je potrebné mať so sebou fyzioterapeuta ktorý tento rok chýbal.

Celé sústredenie hodnotím z pohľadu vedúceho akcie ako úspešné, na ktorom sa podieľalo aj vedenie SPZ a sekretariát.

Na záver by som chcel poďakovať celému realizačnému tímu za čas ktorý obetovali v prospech reprezentácie na úkor svojich oddielových a iných pracovných povinností ako aj Aquacity za podmienky.

V Poprade, dňa 04.02.2018

Spracoval: Mgr. Miroslav Machovič

Prílohy:

Denný režim

8:00 -10:30	bazén
14:10 -14:45	sucho
15:00 -17:00	bazén
17:15 -17:45	strečing

Tréningový plán