



SLOVENSKÁ PLAVECKÁ FEDERÁCIA

SLOVENSKÝ PLAVECKÝ ZVÄZ
SLOVENSKÝ ZVÄZ SYNCHRONIZOVANÉHO PLÁVANIA

VYHODNOTENIE AKCIE

(predkladá sa do 7 dní po skončení akcie)

Názov akcie: Sústreďenie mladších juniorov

Dátum konania: 25. 1 – 1. 2. 2020

Miesto: Poprad

Pretekári: Behálová Veronika, Ožvaldová Tamara, Mišuthová Daniela, Tománková Nataša, Krajňáková Kristína, Chromiaková Lea, Poliačik Jakub, Dikacz Bence, Folťan Patrik, Sabo Juraj, Tomko Marek, Obert Kristián, Suchanský Šimon, Gálik Krizstián, Bohman Patrik, Košec Samuel, Vonyik Andrej
Ospravedlnený – Slušná Lillian, Langeová Lenka, Fiedorová Markéta, Galbavá Aneta, Hrnčiarová Alexandra, Gruchaľáková Laura, Antalík Matej, Polčíč Radoslav
Neospravedlnený – Rosipalová Tamara

Realizačný tím: Miloš Božik, Jiří Adámek

Hodnotenie športoviska a organizácie podujatia:

Sústreďenie prebiehalo v 50m bazéne Aquaparku, fitness centre priamo na bazéne. K dispozícii mali reprezentanti štyri dráhy. Tréningové jednotky prebiehali v časoch 9:00 – 11:00 a 16:00 – 18:00. Suchá príprava cca 40 minút pred poobedňajším tréningom, striedavo chlapci a dievčatá. Po každom raňajšom tréningu nasledovala regenerácia v teplých bazénoch s vírivkami a po poobedňajšom tréningu strečingové cvičenia v rozsahu 30 min. Tréningový plán bol postavený tak, že po štyroch jednotkách nasledovalo poldňové voľno. V čase voľna reprezentanti absolvovali vzdelávacie semináre na tému: „ Antidoping „ a „ Stravovanie plavca „. Poobedňajšie voľno slúžilo na regeneráciu vo wellness centre (sauny, studený bazén, chladnička . . .). Celkové hodnotenie športoviska a organizácie hodnotím ako výborné.

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

Zraz účastníkov v mieste konania. Ubytovanie hotel Riverside, dvojposteľové izby, štandardne vybavené, stravovanie bufetovým spôsobom v dostatočnom množstve a kvalite vopred dohodnuté s poskytovateľom. Počas celej akcie účastníci používali oblečenie (tričká, športové trenky) od reklamného partnera SPF.

Všeobecné zhodnotenie akcie:

Sústredenie na začiatku sezóny bolo zamerané na rozvoj všeobecnej vytrvalosti, zoznámenie sa s novými reprezentantami, vytvorenie a utuženie kolektívu. S účastníkmi bol podrobne odkonzultovaný plán práce a celoročný program. V rámci edukačnej časti sa mladší juniori aktívne zapájali do pripravených seminárov a konzultovali svoje otázky s lektormi. V rámci tréningového plánu absolvovali merané testovanie na úsekoch 3 x 400 VS a 6 x 200 VS. Celkovo by som hodnotil spoločnú prípravu ako veľmi dobrú a prospešnú pre všetkých zúčastnených reprezentantov. Pozitívom, hlavne pre účastníkov, ktorí trénujú doma na krátkych bazénoch je objemová príprava na 50 m bazéne. Určite táto forma spoločnej prípravy je vhodná na začiatku prípravy a vytvorí základ pre ďalší rozvoj v tréningovej činnosti v kluboch.

V Poprade, dňa 1. 2. 2020 .

Spracoval: M. Božik

Prílohy:

- Výsledky meraných úsekov