



# SLOVENSKÁ PLAVECKÁ FEDERÁCIA

## VYHODNOTENIE AKCIE

(predkladá sa do 7 dní po skončení akcie)

Názov akcie: Sústreďenie starších juniorov

Dátum konania: 7. 2. – 16. 2. 2020

Miesto: Poprad

### Pretekári:

Filip Vitko, Juraj Topoľský, Andrej Siklenka, Filip Lányi, Patrik Kudla, Adam Halas, Eduard Guman, František Jablčník

Šárka Majdová, Emma Marušáková, Olívia Šprláková, Timea Kováčsová, Nina Vadovičová, Lea Komošenová, Nina Hodoňová, Bronislava Janáčová, Alexandra Mišíková, Jana Mižurov

### Ospravedlnený:

Sabína Kupčová, Martina Cibulková, Teresa Ivan, Alex Kušík, Tomáš Peciar, Kevin Bielik, Matej Šujanský, Matej Daniš

### Realizačný tím:

Miloš Božík, Dana Strelčíková, Beáta Šoltésová ( od 11. 2. )

### Hodnotenie športoviska a organizácie podujatia:

Sústredenie prebiehalo v 50m bazéne AquaCity, 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. Zameranie suchej prípravy na rozvoj kardia a dynamiky. 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 „ a aj jeden praktický na tému: „ Uvoľňovanie fascií prostredníctvom penového valca „. Poobedňajšie voľno slúžilo na regeneráciu vo wellness centre ( sauny, studený bazén, chladnička . . . ). V čase osobného voľna reprezentanti využívali aj regeneračné a uvoľňovacie masáže ( B. Šoltésová ).

Celkové hodnotenie športoviska a organizácie hodnotím ako výborné.

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

Zraz účastníkov v mieste konania. Ubytovanie hotel Seasons, dvojposteľové izby, štandardne vybavené, stravovanie bufetovým spôsobom priamo v komplexe v dostatočnom množstve a kvalite vopred dohodnuté s poskytovateľom. Počas celej akcie účastníci používali oblečenie ( tričká, športové trenky, mikiny ) od reklamného partnera SPF. Počas sústredenia starší juniori obdržali aj tréningové plavky, plavecké okuliare, plavecké čapice od firmy Speedo.

**Všeobecné zhodnotenie akcie:**

Sústredenie na začiatku sezóny bolo zamerané na rozvoj základnej všeobecnej vytrvalosti, zoznámenie sa, vytvorenie a utuženie nového kolektívu. S účastníkmi bol podrobne odkonzultovaný plán práce, plánované spoločné akcie, nominačné obdobia a celoročný program.

V rámci edukačnej časti sa starší juniori aktívne zapájali do pripravených seminárov a konzultovali svoje otázky s lektormi.

V praktickom seminári si každý vyskúšal a konzultoval priamo pri cvičení používanie penových valcov a ich prínos k regenerácii plavca.

V rámci tréningového plánu absolvovali merané testovanie na úsekoch 4 x 400 VS a 8 x 200 VS.

U niektorých reprezentantov sa ukázal nedostatočný aeróbny základ, ktorý súvisí buď s krátkymi tréningovými jednotkami alebo neúčastťou v tréningovom procese.

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 tréningovosti v kluboch.

Celkovo by som hodnotil spoločnú prípravu ako veľmi dobrú a prospešnú pre všetkých zúčastnených reprezentantov.

Chcem na záver poďakovať celému realizačnému tímu za kvalitne odvedenú prácu.

V Poprade, dňa 20. 2. 2020

Spracoval: M. Božik

Prílohy:

- výpis z meraných úsekov
- rozpis tréningov