

VYHODNOTENIE AKCIE

Názov akcie: Sústreďenie reprezentácie – seniorov

Dátum konania: 26.01. – 16. 02.2020

Miesto: Erzurum /TUR/

Pretekári:

1. Andrea Podmaníková
2. Nikoleta Trníková
3. Barbora Mikušková
4. Robin Reindl
5. Zuzana Pavlíková
6. Lukáš Kalník
7. Ľubor Koka

Realizačný tím: Vladimír Železník (vedúci akcie, hlavný tréner) / Karel Procházka (asistent hl.trénera) , Ján Blanár (fyzioterapeut)

Hodnotenie športoviska a organizácie podujatia:

Športovisko: Sústreďenie sa konalo v 10 dráhovom bazéne Erzurum /TUR/vzdialeného od ubytovania asi 5 km.. Bazén 50 metrový s dostatočným priestorom na rozcvičenie a strečing po tréningu. Denne sme mali k dispozícii 2 dráhy resp. po dohode z miestnym vedením 2 -5 dráh, čo bolo úplne super, takže každý pretekár mal svoj ideálny priestor na tréning.

Organizácia: Podmienky boli na nadpriemernej úrovni. Tréningy sme mali zabezpečené trochu v nezvyčajnom čase, ale po dohode sme si ich upravili tak ako sme potrebovali resp. ako boli dráhy voľne, nakoľko v tom čase tam boli na sústreďení Holanďania, Nemci, Turci. Ubytovanie v hoteli Palan, ktorý bol umiestnený v lyžiarskom stredisku Palandoken vo výške 2300m nad morom. Strava zabezpečená formou bufetových stolov.

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

Doprava: Doprava na sústreďenie bola zabezpečená letecky. Tam: Viedeň - Istanbul – Ankara – Erzurum. Späť: Erzurum – Istanbul – Viedeň.

Strava: Raňajky, obedy a večere sa podávali na dobrej úrovni formou bufetových stolov. Výber jedál bol celkom dobrý, ktoré sa striedali viac menej v trojdňových intervaloch, pitný režim podľa potrieb. Stravu sme si spestrovali kupovaním rôznych doplnkov výživy v miestnych potravinách.

Ubytovanie: Hotel PalanOtel vzdialeného od bazénu 10-15 min. minibusom. Mali sme požičané osobné auto, ktorým sme tieto nákupy realizovali, prípadne sme zabezpečili suchý tréning na bazéne. Doprava na bazén z hotela trochu viazla, čo sme sa v priebehu sústredenia snažili vyriešiť, čo sa nám aj trochu podarilo. Izby kompletne vybavené s samostatným WC a sprchou, na každej izbe televízor a wifi signál. Izby denne upratované, možnosť varenia kávy, čaju. Izby 2 lôžkové.

Materiál a oblečenie: Všetci plavci boli zabezpečení oblečením Speedo.

Všeobecné zhodnotenie akcie:

Sústredenie bolo vydarené. Tréningy boli robené pre všetkých plavcov, pričom sme ku každému plavcovi pristupovali individuálne. Pred každým tréningom vo vode bola rozcvička a rozbor resp. vysvetlenie tréningu. Rovnako tak po každom tréningu absolvovali plavci strečing .

Počas pobytu sa nevyskytol žiadny, ani najmenší incident, všetci dodržiavali denný režim a večierku na minútu presne, výborne spolupracovali. Kondičný tréning na suchu prebiehal individuálne, či už na bazéne, alebo v hotelovej posilňovni.

Tréningy vo vode boli zamerané na rozvoj vytrvalosti u všetkých plaveckých spôsobov. Celkovo sme odplávali cca. 139 km.

Technike, resp. prerábaniu štýlu sme sa obzvlášť nevenovali až na nejaké výnimky. S trénerom sme skonštatovali, že zverenci resp. zverenkyne sú na celkom dobrej úrovni, či už kondičnej alebo technickej.(až na malé výnimky)

Sústredenie malo za cieľ zlepšenie vytrvalosti a kondície a v tom zmysle boli tréningy navrhnuté aj zrealizované. Kondičná úroveň jednotlivých plavcov bola len mierne rozličná, takže takmer všetci plavci odplávali čo bolo naplánované. Výnimkou bol iba Ľubor Koka, ktorí tréningy odplával v pásmach, ktoré si po dohode so svojim trénerom vopred dohodli, nakoľko to bolo prvé vysokohorské sústredenie po dlhej odmlke a bola to pre všetkých nová skúsenosť. Všetci plavci tréningy odplávali v plnom nasadení a veľkým odhodlaním.

Celkovo sústredenie hodnotím ako veľké pozitívum a pevne dúfam, že sa budeme snažiť zorganizovať viacej takýchto sústredení za rok.

Poznámka: Sústredenie absolvovala resp. neabsolvovala Robin Reindl, ktorá pravdepodobne prekonala Infekčnú mononukleózu. Bola celé sústredenie izolovaná na izbe, nakoľko sme museli čakať na výsledky a potom po zistení výsledkov už len odpočívala, čo jej bolo doporučené miestnym profesorom(doktorom).

Na záver by som sa chcel poďakovať všetkým plavcom a realizačnému tímu za perfektnú spoluprácu a teším sa na ďalšie na reprezentačné akcie.

V Topoľčanoch, dňa 21. 2. 2020

Spracoval: Mgr. Vladimír Železník