

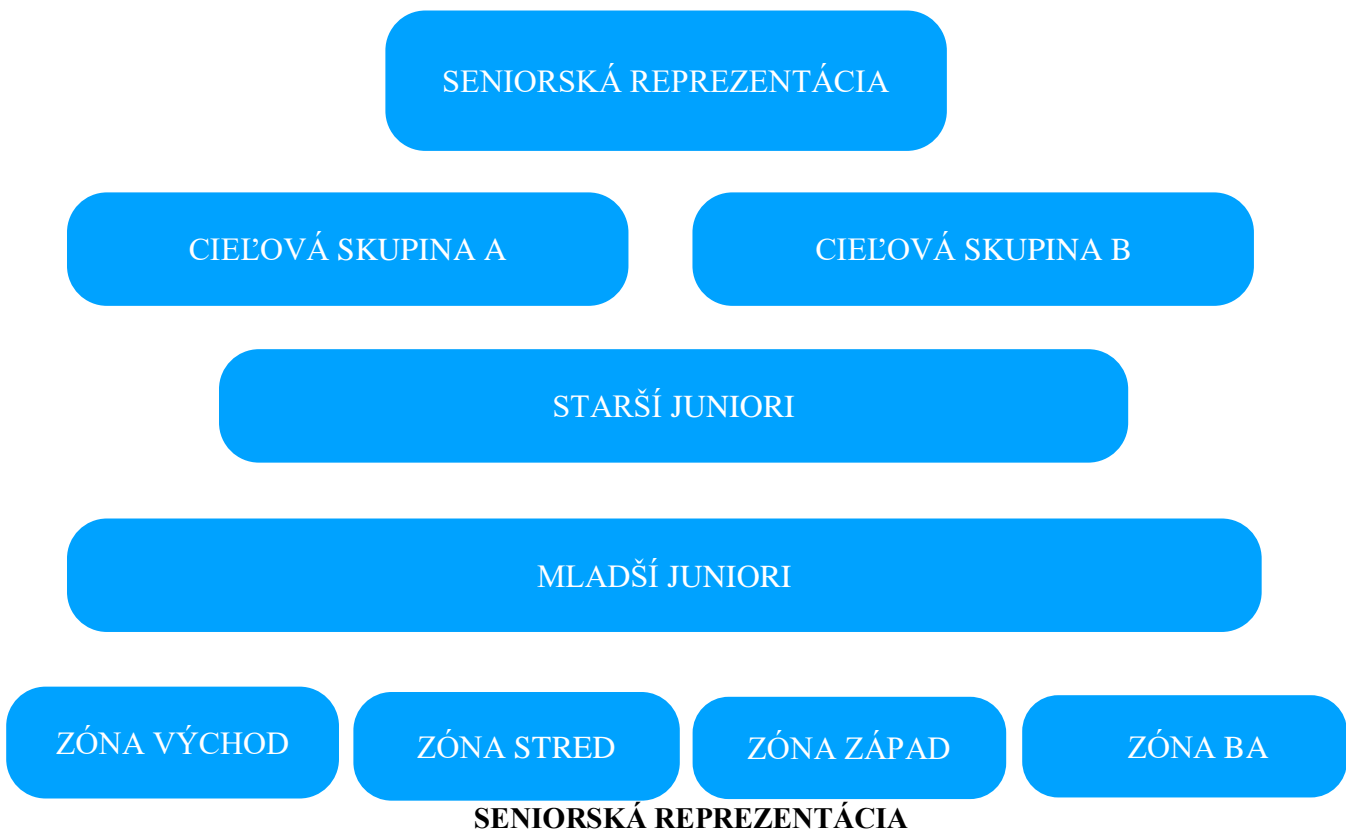
PLÁN PRÁCE PLAVECKEJ REPREZENTÁCIE SPF NA ROKY 2020 – 2024 TOM FRONEK

Aby sme zaistili stály prísun talentovaných plavcov do seniorskej reprezentácie je potrebné vypracovať plán, ktorý po zavedení do praxe zaistí, že plavci budú mať výhodné a regulérne podmienky k tomu, aby mohli čo najlepšie reprezentovať svoju krajinu.

Súčasná štruktúra vynecháva niektoré prvky, ktoré bránia úspešnému rozvoju plávania na Slovensku.

Súčasná štruktúra - seniorská reprezentácia, starší juniori, mladší juniori je nielen po stránke reprezentačných skupín, ale aj po stránke výberu a práce trénerov v týchto skupinách nejasná a neobsahuje dlhodobý plán.

NOVÝ NÁVRH PLÁNU PRÁCE 2020 -2024 ŠTRUKTÚRA



Táto skupina musí byť ako elitná skupina a všetko okolo nej musí byť vedené v jednej línii. To znamená, že aj podmienky pre kvalifikovanie sa do tejto skupiny musia byť tvrdšie. Na druhej strane podmienky pre túto skupinu musia byť motivačné po všetkých smeroch.

Plavci aj tréneri, ktorí sú vybratí do tejto skupiny musia dodržiavať pravidlá dané pre túto skupinu.
Dostať sa do seniorskej reprezentácie musí byť poctou pre každého plavca aj trénera.

Hlavný tréner tejto skupiny prejde výberovým konaním na celoročný úväzok ako manažér tímu

Výber trénerov do seniorskej skupiny

Výber 2 trénerov s plavcami, ktorí majú najvyšší počet plavcov v time, alebo plavca s najvyšším počtom Fina bodov v OH discipline.

Najvyššie medzinárodné súťaže - ME, MS, OH

Výber trénerov na tieto súťaže je ponechaný na kvalifikačné preteky - tréner s najvyšším počtom plavcov alebo s plavcom, ktorý dosiahne najvyšší počet FINA bodov v OH disciplíne. Ak je počet plavcov so splneným limitom viac ako 7, dvaja tréneri budú vybrať hlavným trénerom manažérom.

Výber do seniorskej plaveckej reprezentácie:

Na OH Tokio 2020 sa časy pohybujú od 872- 892 FINA bodov pre ženy a 862 - 913 FINA bodov pre mužov, čo podľa posledných MS časov nestačí ani na semifinále.

Ako už je uvedené vyššie, táto skupina musí byť elitná, aj keby sa mala zúžiť iba na jedného či dvoch plavcov. Avšak uvedený model by mal byť zavedený. Aj keď to bude bolestivé pre plavcov aj trénerov.

Limity pre výber do seniorskej reprezentácie

MUŽI - 900 FINA bodov podľa 2019 FINA bodovacieho systému

ŽENY - 880 FINA bodov podľa 2019 FINA bodovacieho systému

MS a OH A limit:

MUŽI - 925 FINA bodov podľa 2019 FINA bodovacieho systému

ŽENY - 900 FINA bodu podľa 2019 FINA bodovacieho systému

Plavci môžu tieto časy zaplávať iba na určených pretekoch ako kvalifikácii.

Plavci pôsobiaci v zahraničí môžu tieto časy zaplávať iba na súťažiach schvalených SPF a to len v určenom termíne.

Seniorská reprezentácia – celoročná príprava

Skupina - Aktivity

- 3-5 Týždenných sústrezení pod vedením Hlavného trénera (Tím Manažér)
- Mesačné testy - kontrolované Hlavným Trénerom (TM)
- 1-2 Medzinárodné preteky za rok (okrem ME, MS, OH) pod vedením Hlavného trénera

Skupina zložená zo všetkých plavcov, ktorí dosiahnu určený počet FINA bodov. Plavci budú celoročne testovaní, budú absolvovať tréningy a budú im vytvorené podmienky, ktoré ich pripraví a dovedú do seniorskej reprezentácie Slovenskej republiky. Tito plavci budú zaradení do reprezentácie SR pre nižšie súťaže.

Ani jeden z týchto plavcov nie je automaticky zaradený do vyšších súťaží. Každý plavec musí prejsť kvalifikáciou.

Cieľové skupiny A a B

Cieľové skupiny A a B sú nové skupiny pridané do štruktúry slovenskej reprezentácie. Do týchto skupín budú zaradení plavci nad 17 rokov a s daným počtom FINA bodov.

JUNIORSKÁ REPREZENTÁCIA 2020 - 2024 ŠTRUKTÚRA



Štvorročný plán juniorskej reprezentácie SR sa bude skladať z dvoch častí

Rok 2020 /21	Rok 2021/22	Rok 2022/23	Rok 2023/24 - OH
1: 2001 / 2002 2: 2003 / 2004	1: 2002 / 2003 2: 2004 / 2005	1: 2003 / 2004 2: 2005 / 2006	1: 2004 / 2005 2: 2006 / 2007

Časť 1: Reprezentačné tímy mladších a starších juniorov

Mladšie juniorky 14 - 16 rokov /zaradenie podľa FINA bodov 2019/

14 rokov - 645 bodov

15 rokov - 670 bodov

16 rokov - 700 bodov

Staršie juniorky 17 - 19 rokov /zaradenie podľa FINA bodov 2019/

17 rokov - 720 bodov

18 rokov - 745 bodov

19 rokov - 770 bodov

Fina body sú používané vo všetkých OH disciplínach

Mladší junióri 15 - 17 rokov /zaradenie podľa FINA bodov 2019/

15 rokov - 620 bodov

16 rokov - 645 bodov

17 rokov - 670 bodov

Starší junióri 18 - 19 rokov /zaradenie podľa FINA bodov 2019/

18 rokov - 700 bodov

19 rokov - 730 bodov

Toto zaradenie zaisťuje, že reprezentačný tím je zložený iba z plavcov, ktorí výkonnostne plávajú na medzinárodnej úrovni.

Výkonnostné kritéria musia byť obmedzené na maximálne 5 pretekov v danom roku.

Reprezentačné kvalifikačné preteky budú zaradené do prípravného cyklu, ktorý sa bude skladať z 3 x 16 týždenných cyklov.

Plavci budú mať možnosť sa kvalifikovať do reprezentačného tímu po celý rok, ale len na určených pretekoch.

Rozdelenie pretekového kalendára na roky 2021-2024

Plavecká sezóna (12) mesiacov bude rozdelená na 3 základné časti:

Hlavné kvalifikačné preteky - V cykle 16 týždňov, kde na konci každého 16-teho týždňa budú kvalifikačné preteky pre výber reprezentačného tímu, alebo výber na medzinárodné preteky ako napr. OH, MS, MSJ, ME, MEJ, atď a následne zvyšok týždňa je voľný pre regeneráciu.

Po troch 16- týždňových cykloch plus týždeň voľna sú za posledným 3 cyklom 2 týždne voľna na regeneráciu.

Preteky nižšej kategórie - tento cyklus sa bude skladať z 6 x 8 týždňov, kde po každom druhom cykle budú preteky nižšej kategórie a nebudú zaradené do výberu reprezentačného tímu.

Týmto systémom dávame trénerom a plavcom možnosť sústrediť sa na zadané termíny a učiť sa plávať a podávať výkonnosť v termínoch.

Každú sezónu budú mať plavci možnosť kvalifikovať sa do reprezentačného tímu celkovo 3 krát

Kvalifikačné preteky na výber reprezentácie pre medzinarodné súťaže budú zaradené do tohto cyklu a plavci budú mať iba jednu možnosť kvalifikovať sa na medzinárodné preteky.

Akcie reprezentačných tímov

- Účasť na medzinarodných pretekoch
- Plavecké kempy
- Plavecké sústredenia

Časť 2 Prípravný tím pre reprezentáciu

Tento tím bude zložený z plavcov s nižšími Fina bodmi a bude fungovať ako prípravný tím mladších plavcov alebo plavcov s nižšou výkonnosťou, ktorí sa tu vyskytli z rôznych dôvodov.

Prípravný tím bude slúžiť plavcom ako prechodné obdobie, resp. ako počiatočný stupeň do plaveckej kariéry.

Tento tím bude rozložený na 4 zóny v Slovenskej republike.

- 1 – Zóna východné Slovensko
- 2 - Zóna stredné Slovensko
- 3 - Zóna západné Slovensko
- 4 – Zóna Bratislava

Tieto 4 tímy budú zložené z maximálne 40 plavcov - 20 devčat / 20 chlapcov
Každý tím bude mať trénera, ktorý sa bude o svoj tím starať vo forme:

- Komunikácie s plavcami v tíme
- Komunikácie s trénermi plavcov ktorí sú u v tíme
- 3 x Plavecký kemp / sústredenie za rok - pozvánka všetkým trénerom plavcov z tímu
- 2-3 x plavecká súťaž proti zvyšným 3 tímom
- Vykonávanie a analýza daných plaveckých testov

Medzizónové súťaže

Tieto súťaže sa budú skladať z 2 až 3 pretekov za rok, kde budú mať plavci možnosť súťažiť za tím proti ostatným 3 tímom.

V jednoduchom plaveckom programe budú mať preteky tieto disciplíny:

Sút'až č. 1

50m motýl, prsia
100m znak, polohové preteky
200m kraul, znak
4x50 m kraul štafeta
4x100 m polohová štafeta

Sút'až č. 2

50m znak
100m kraul, prsia
200m prsia, polohové preteky
400m kraul,
800m kraul
4x50m polohová štafeta
4x100m kraulová štafeta

Sút'až č. 3

50m kraul
100m motýl
200m znak, motýl
400m polohové preteky
1500m kraul
4x200 m kraulová štafeta

Kritéria - dievčatá. 12-16 ročné, chlapci 13-16 roční

Dievčatá

12 ročné 520 Fina
13 ročné 550 Fina
14 ročné 580 Fina
15 ročné 610 Fina
16 ročné 650 Fina

Chlapci

13 roční 520 Fina
14 roční 540 Fina
15 roční 570 Fina
16 roční 620 Fina

Sút'ažný kalendár SPF - plávanie

Kalendár je upravený na tréningovú periodizáciu a umožní trénerom pripraviť plavcov na vopred určené dôležité preteky.

September / Október 2020

Týždeň 1 **Začiatok periodizácie 1 (16 týždňov)**

Týždeň 2

Týždeň 3

Týždeň 4

Týždeň 5

Týždeň 6

Týždeň 7

Týždeň 8 **Mini cyklus 1 – Súťažné obdobie**

Týždeň 9

November / December 2020

Týždeň 1

Týždeň 2

Týždeň 3

Týždeň 4

Týždeň 5

Týždeň 6

Týždeň 7

Týždeň 8 **Začiatok periodizácie 2 (16 týždňov) – Kvalifikačné preteky**

Týždeň 9

Január / Február 2021

Týždeň 1

Týždeň 2

Týždeň 3

Týždeň 4

Týždeň 5

Týždeň 6

Týždeň 7 **Mini cyklus 3 Súťažné obdobie**

Týždeň 8

Marec / Apríl 2021

Týždeň 1

Týždeň 2

Týždeň 3

Týždeň 4

Týždeň 5

Týždeň 6

Týždeň 7 **Začiatok periodizácie 3 (16 Týždňov) – Kvalifikačné preteky ME + MS výber**

Týždeň 8

Týždeň 9

Máj / Jún 2021

Týždeň 1

Týždeň 2

Týždeň 3

Týždeň 4

Týždeň 5

Týždeň 6 **Mini cyklus 5 – Hlavné súťažné obdobie - ME (50m) MS výber**

Týždeň 7

Týždeň 8

Týždeň 9

Júl / August 2021

Týždeň 1

Týždeň 2

Týždeň 3

Týždeň 4 **MS Fukuoka**

Týždeň 5. **MS Fukuoka**

Týždeň 6 **MS Fukuoka**

Týždeň 7

Týždeň 8

Týždeň 9

Spracoval pre potreby SPF: Tom Fronek, 2019

Upravil: Ivan Šulek, 2019