

ZÁVEREČNÉ HODNOTENIE AKCIE

Sústredenie plaveckej reprezentácie pred EYOF

Miesto konania akcie :	Poprad
Termín konania akcie :	07.07. – 21.07.2022
Doprava:	individuálna, zraz v mieste konania v AQUACITY Poprad
Ubytovanie a strava:	Hotel AQUACITY Poprad
Športoviská:	Plavecký vnútorný bazén (50m); fitness

Realizačný tím :

Vedúci akcie a tréner:	Miloš Božik
Tréneri:	Gerard Svoboda (07.07. – 14.07.) Peter Macho (15.07. – 21.07.), Peter Votroubek, Tomáš Trešl
Nominovaný fyzioterapeut:	Tomáš Fiľak (12.07. – 21.07.)

Nominovaní účastníci :

1.	Horňáková Nadine	8.	Ciesarová Simona
2.	Grožajová Lea	9.	Košťál Samuel
3.	Vetráková Karolína	10.	Vojtko Milan
4.	Kubica Martin	11.	Horváthová Terézia
5.	Van Wyk Daniel	12.	Martinovič Matej
6.	Tomas Oliver	13.	Hodál Samuel
7.	Púček Richard	14.	Špániková Sabína

Sparingpartner:

15. Fekete Samuel (50% finančná spoluúčasť pobytových nákladov podľa Plánu práce)

Ospravedlnení:

Brežná Daniela – individuálna príprava
Szászová Miriama – individuálna príprava

Organizácia a hodnotenie podujatia:

Ubytovanie a strava: Ubytovanie Hotel AquaCity v dvojposteľových štandardných izbách s kompletným vybavením. Strava zabezpečená priamo v hoteli. Raňajky a večere formou bufetu. Obed zabezpečený ako výber z troch jedál formou menu. Kvalita aj množstvo jedál na dostačujúcej úrovni.

Bazén: z tohto pohľadu výborné podmienky, na tréning sme mali k dispozícii 4 dráhy v 50m bazéne podľa požiadavky (viď nižšie). Miesto na rozcvičenie, strečing, prístup do fitness, elektronické hodiny.

Tréning: tréningové jednotky v prvej polovici v trvaní 2 hodiny (celkovo 24 hodín) v dopoludňajších a odpoľudňajších hodinách. Po dni oddychu následne 9 tréningových jednotiek po 1,5 hodine (celkovo 13,5 hodín). Deň voľna sme využili pre spestrenie programu a relax na krátku vychádzku vo Vysokých Tatrách.

Tréningové jednotky vo vode boli striedané so suchou prípravou, každá skupina po uvážení ju absolvovala so svojím trénerom (zameranie prevažne na cvičenie s vlastným telom, imitácia plaveckých pohybov, koordinácia, kardio cvičenie, spinning ...)

V prvej polovici sme striedali štyri tréningové jednotky vo vode s poldňom oddychu a v druhej časti tri jednotky vo vode a poldeň oddych.

Celá skupina rozdelená na štyri podskupiny, ktorým sa každej venoval jeden tréner. Rozdelenie po vzájomnej dohode na základe individuálnych potrieb a disciplín každého plavca. Obsah jednotlivých tréningov bol tiež konzultovaný s osobnými trénermi, ktorí neboli prítomní. V záverečnej fáze pokiaľ to možnosti dovoľovali sme skúšali aj nadväznosť štafetových štartov.

Takýto spôsob prípravy je veľmi prospešný, je postavený na individuálnych potrebách jednotlivcov a možnosti presunov medzi dráhami na základe zamerania jednotlivých tréningových jednotiek.

Všetci zúčastnení pristupovali k záverečnej príprave svedomito a zodpovedne. Pred každým tréningom bolo zaradené cca 20 minútové rozcvičovanie – prevažne individuálne (dynamické, statické) pod dohľadom trénerov a fyzioterapeuta. Od 13.7. (po príchode fyzioterapeuta) bolo každý deň po poobedňajšej tréningovej fáze zaradené riadené spoločné cvičenie s fyzioterapeutom zamerané na strečingové, uvoľňovacie a kompenzačné cvičenia. Tieto cvičenia mali aj edukačný zámer, tak aby sa plavci naučili používať cviky aj vo vlastných kluboch a samostatne.

Celá príprava prebiehala vo vopred naplánovanom režime a jediným negatívnym bodom bolo porušenie večierky plavkyňou Karolínou Vetrákovou, ktorá aj keď v dobrom úmysle opustila priestor ubytovania v nočných hodinách. Celý incident sme konzultovali s manažérom reprezentácie a následne sa dohodli na ďalšom postupe posúdenia tohto prehrešku.

Spoločná príprava pred EYOF splnila svoj zámer, naplnili sa úlohy stanovené vopred a dúfame, že výsledky na vrcholnom podujatí budú adekvátne vynaloženej príprave.

Záverom by som chcel veľmi pekne poďakovať všetkým trénerom a fyzioterapeutovi za aktívny prístup a kvalitne odvedenú prácu.



V Bratislave 22.7. 2022

M. Božik – vedúci akcie