

ZÁVEREČNÉ HODNOTENIE AKCIE

Sústredenie plaveckej reprezentácie

Miesto konania akcie :	Sportpark, Rabenberg (GER)
Termín konania akcie :	22.01. – 02.02.2023
Doprava:	2x minibus SPF
Ubytovanie a strava:	Sportpark Rabenberg
Športoviská:	vnútorný plavecký bazén (50m, 4 dráhy) + ostatné športoviská
Vedúci akcie:	Tomáš Trešl Kontakt: 903 613 222 serdinov@seznam.cz

Realizačný tím :

Manažér akcie:	Pán Roman Havrlant (prítomný 26.-29.01.23)
Vedúci akcie a tréner:	Pán Tomáš Trešl
Tréner:	Pán Karel Procházka
Kondičný tréner:	Pán Stanislav Brejcha

Nominovaní účastníci – seniorské družstvo :

1. Dikác Bence
2. Jablčník František
3. Košťál Samuel
4. Potocká Tamara
5. Trníková Nikoleta (prítomná 22.01. - 29.01.23) zdravotné dôvody
6. Klobučník Tomáš
7. Peciar Tomáš (prítomný 26.01. - 02.02.23) zdravotné dôvody
8. Klobučník Tomáš
9. Šprláková-Zmorová Olivia Ana



Zameranie a organizácia VT:

Sústredenie v celkovom trvaní 12 dní bolo určené pre reprezentantov strednotratiarov a vytrvalcov. Akciu využilo 9 reprezentantov, pričom ostatní sa z rôznych pochopiteľných dôvodov ospravedlnili. Plavecké tréningy boli zamerané predovšetkým na rozvoj aerobnej kapacity s prechodom do anaerobnej zóny. Plavci boli rozdelení do troch základných skupín (prsiari, polohovkári a vytrvalci), pričom v priebehu VT sa po dohode s trénermi plavci operatívne presúvali medzi skupinami, ako to vychádzalo výhodnejšie z ich individuálneho tréningového plánu. Tréneri sa výborne doplňovali.

Pre doplnkové aktivity sa využívala vo veľkej miere posilňovňa a podľa záujmu tiež bežecké lyžovanie.

Oneskorený príjazd Tomáša Peciara bol spôsobený jeho zdravotnými komplikáciami, ktoré sa objavili tesne pred odjazdom (jeho zdravotný stav v priebehu sústredenia sa javil dobre, no tréningové výsledky neboli pri jeho zameraní ideálne a určite sa od neho čakalo viac). Chronické bolesti ruky boli dôvodom pre skoršie ukončenie sústredenia pre Nikoletu Trníkovú.

Podmienky na plavecké aj kondičné aktivity boli v nemeckom horskom športovom stredisku skvelé. Slovenská reprezentácia bola v tomto stredisku po prvý krát a po tejto skúsenosti by sme odporučili toto stredisko aj pre budúce prípravné sústredenia. Využívali sme 50m štvordráhový bazén, (v ponuke je aj štvordráhový 25m bazén). Pán Procházka pre skupinu musel suplovať plavčíka na vlastnú zodpovednosť, keďže také sú pravidlá centra (viď nižšie).

Regenerácia bola riešená formou ľadového bazéna, sauny, alebo možnosťou masáží.

Pridanou hodnotou tohto športového komplexu je aj veľmi pestré kvalitné jedlo (i keď 2 dni nás trocha potrápili takmer bez mäsa).

Kvalita ubytovania v jednodôžkových až trojlôžkových izbách odpovedá trom hotelovým hviezdám.

Z vecí, ktoré je potrebné vedieť, alebo si postrážiť do budúcnosti: v zimnom období rátať s možnosťou cestovných reťazí pri nárazovom snežení (ináč je prístupová cesta udržiavaná); opýtať sa vopred na teplotu vody v bazéne (prvé dva tréningy bola dosť studená); zvyknúť si na dodržiavanie precíznych nemeckých pravidiel; rátať s tým, že plavčík je platený navyše (20€/tréning), alebo mať trénera s kurzom plavčíka!; rátať s tým, že po anglicky sa tu priveľa nedohovoríte (našťastie je tu početná skupina českých zamestnancov); možnosť využitia veľkej požičovne bežeckých lyží.

Tréningy voda: Celkom 19 tréningových jednotiek vo vode. (+ 3 voľné poldne). Odplávaných 110 – 130km.

Tréningové plány priebežne prítomní tréneri konzultovali s osobnými trénermi, ktorým potom aj odovzdali individuálne hodnotenia prípravy. V priebehu tréningov bola pravidelne kontrolovaná adaptačná odozva (TF, laktáty).

Kondičné tréningy: Kondičné tréningy prebiehali zvyčajne v posilňovni v popoludňajších hodinách pod vedením kondičného trénera, ktorý bol navyše prítomný aj na všetkých plaveckých tréningoch a staral sa podľa požiadaviek aj o individuálne rozcvičovanie a strečing. Prítomnosť kondičného trénera bola veľkým prínosom pre všetkých.

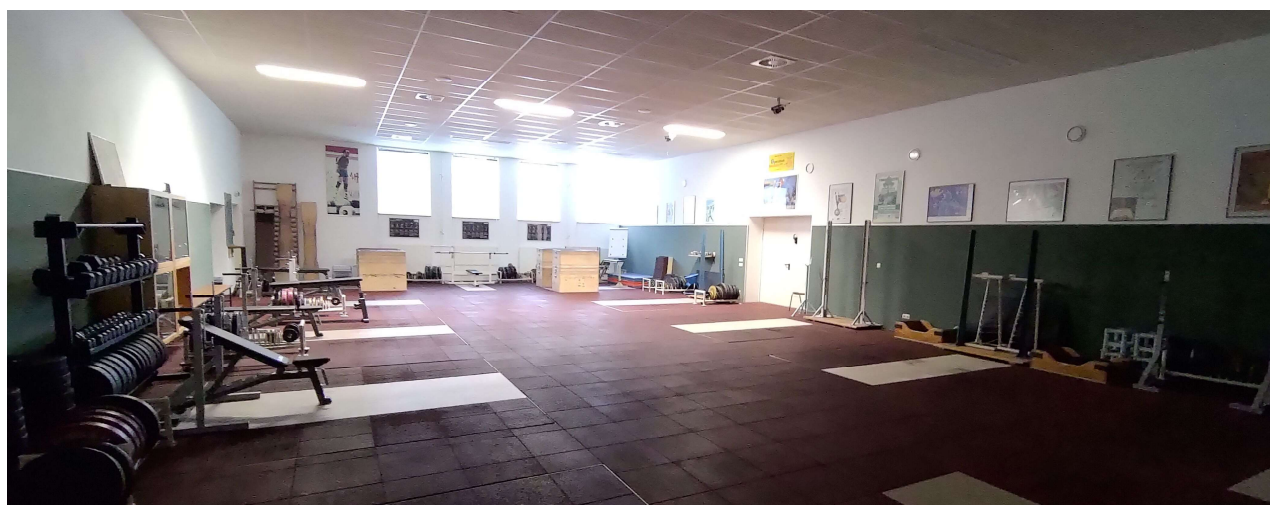
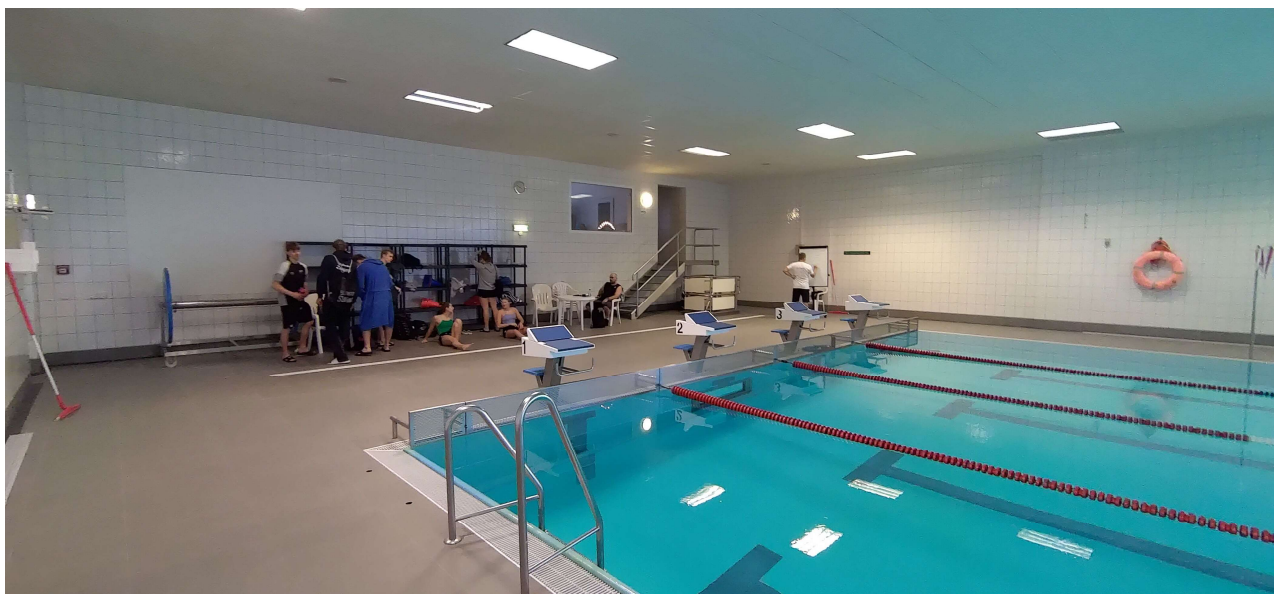
Sústredenie splnilo (a možno aj prevýšilo) naše očakávania. Potenciál športového strediska v Rabenbergu je obrovský a za prijateľnú cenu. Bonusom sú aj okolité vonkajšie podmienky pre športové aktivity v zime i v lete, a príroda je nádherná. Urobili sme veľa práce.

Niekoľkodňová prítomnosť manažéra reprezentácie bola využitá na sledovanie tréningov, aktuálnej pripravenosti plavcov, konzultácie a stretnutia s trénermi a plavcami ohľadne HŠP, Plánu práce reprezentácie a zoznámenie sa s personálom a možnosťami športového strediska.

Vypracovali: Havrlant, Trešl

3.2.2023

Fotodokumentácia:



Slovenská plavecká federácia

Za kasárňou 1, 831 03 Bratislava

tel.: +421 238 105 478

IČO: 36 068 764, DIČ: 2021658199

sekretariat@swimmsvk.sk, www.swimmsvk.sk



Slovenská plavecká federácia

Za kasárňou 1, 831 03 Bratislava

tel.: +421 238 105 478

IČO: 36 068 764, DIČ: 2021658199

sekretariat@swimmsvk.sk, www.swimmsvk.sk

