



SLOVENSKÁ PLAVECKÁ FEDERÁCIA

SLOVENSKÝ PLAVECKÝ ZVÄZ
SLOVENSKÝ ZVÄZ SYNCHRONIZOVANÉHO PLÁVANIA

VYHODNOTENIE AKCIE

Názov akcie: Kondičné sústreďenie mladších juniorov

Dátum konania: 08. 02. – 16.02. 2014

Miesto: Poprad

Pretekári: Dávid Bartáky, Juraj Čimbora, Adam Černek, Adam Halás, Gabriel Kupec, Daniel Kuroпка, Daniel Mizera, Jakub Mohler, Marek Pavúk, Adam Pílek, Šimon Popelka, Adam Rosipal, Somogyi Filip, Lara Bábska, Karolína Balážiková, Laura Benková, Eva Bročková, Barbora Cehlárová, Kristína Lintnerová, Zuzana Loncková, Natália Macková, Barbora Mikušková, Sára Niepelová, Barbora Pavlikovská, Lenka Paulíková, Tatiana Potocká, Alexandra Rakayová, Paulína Vlčáková, Miroslava Záborská, Barbora Tomanová

Realizačný tím: Ivan Šulek (vedúci akcie), Matej Kuchár (tréner), Edita Pavlíková (tréner), Miloš Božík (tréner), Rastislav Kaňuk (tréner), Beáta Šoltsová (masérka)

Hodnotenie športoviska a organizácie podujatia:

Športovisko: Akcia sa konala v bazéne AQUACITY Poprad, vzdialeného od ubytovania asi 150 metrov. Bazén 50 metrový, so saunou na regeneráciu po tréningu a dostatočným priestorom na rozcvičenie. Posilňovňa vybavená na postačujúcej úrovni, vzhľadom na vek plavcov nebola využívaná.

Organizácia: Zabezpečenie akcie bolo dobré, nevýhodou bolo, že nevyšiel zámer s bežkami pre nevyhovujúce snehové podmienky. Ubytovanie, strava aj bazén prakticky na jednom mieste. Pozvánky na sústreďenie boli zaslané včas, dátumy sedeli až na malé zmeny s plánom práce reprezentácie juniorov.



SLOVENSKÁ PLAVECKÁ FEDERÁCIA

SLOVENSKÝ PLAVECKÝ ZVÄZ
SLOVENSKÝ ZVÄZ SYNCHRONIZOVANÉHO PLÁVANIA

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

Doprava: Doprava plavcov na sústredenie a do miesta bydliska na vlastné náklady, okrem realizačného tímu.

Strava: Raňajky vyhovujúce, formou bufetových stolov, obed a večera jeden druh jedla. Dávky na požiadanie zvýšené, inak nedostačujúce pre podávanie plnohodnotného výkonu. Do budúcnosti bude potrebné zabezpečiť bufetové stoly aj na obed a večeru, aby bol výber aspoň z troch jedál. Pitný režim bol postačujúci, každý pretekár dostal vody zakúpené z prostriedkov SPZ. Pre nedostatočnú kapacitu sedenia bola podávaná strava na dve skupiny.

Ubytovanie: Penzión Aqualand v blízkosti bazénu (5 minút peši). Izby vybavené toaletami a sprchou, na každej izbe televízor a wifi signál. Nedostatkom boli niektoré izby, ktoré mali poschodové posteľe.

Materiál a oblečenie: Všetci plavci boli vybavení minimálne tričkami, trenkami a čiapkami, ktoré dostali na podujatiach, resp. noví reprezentanti na zraze. Bude potrebné vybaviť tričká aj zo vzdušnejšieho materiálu, nakoľko súčasné sú veľmi teplé (hustý materiál) pre bazénové podmienky. Nedostatkom bolo vybavenie trénerov, ktorí sa prvý krát zúčastnili reprezentačnej akcie. V budúcnosti je potrebné vybaviť trénerov na sústredení dvoma tričkami a trenkami.

Všeobecné zhodnotenie akcie:

Chcel by som poďakovať členom sekretariátu SPF za zabezpečenie akcie, žiaľ zabezpečiť sneh nebolo v ich silách. Z uvedeného dôvodu boli tréningy iba vo vode a suchá príprava v priestoroch plavárne, resp. behy. Plavci boli rozdelení do dvoch skupín: 1. skupina dievčatá, 2. skupina chlapci. Každé skupine boli priradení dvaja tréneri na celý pobyt. Plavci v oboch skupinách zvládali záťaž bez väčších problémov. Niektorí plavci mali problém absolvovať ranné behy pre problémy s kolenami. Celkovo odporúčam, aby tréneri v kluboch pracovali hlavne v prípravnom období so svojimi plavcami aj na všestrannosti, nevyhýbali sa krátkym voľným behom do 20 minút, ktoré spevňujú telo, zaraďovali do tréningových jednotiek cvičenia vlastnou váhou a strečing.

Celkovo hodnotím sústredenie ako veľmi dobré – splnilo všetky plánované požiadavky na mladších juniorov. Spokojnosť nemôže byť však so životosprávou športovcov - nedodržiavanie večierky, čo je ale celoslovenský problém plaveckých oddielov, resp. klubov.



SLOVENSKÁ PLAVECKÁ FEDERÁCIA

SLOVENSKÝ PLAVECKÝ ZVÄZ
SLOVENSKÝ ZVÄZ SYNCHRONIZOVANÉHO PLÁVANIA

Denný režim:

- raňajky 6.45 hod. I. sk / 7.15 hod. II. Sk
- 8.00 hod. ranný beh cca 20 min do 4 km I. sk / 8.15-9.45 cvičenie vlastnou váhou II. sk
- voda 9.00 hod.-10.30 hod. I. a II. sk
- obed 12.30 hod. I. sk/ 13.00 hod. II. sk
- voda 16.00 – 18.00 hod. I. a II. sk
- večera 18.30 hod. I. sk / 19.00 hod. II. a III. sk
- porada 19.30 hod - zhodnotenie dňa
- večierka 22.00 hod.

Ranný program skupín /beh, resp. cvičenie/ sa menil po jednom dni a.) resp. b.) varianta časového plánu

Okrem stredy poobede (regenerácia) a nedel'a (odchod) každý deň dvojfázové tréningy

Celkovo voda: 32,5 hodiny

Celkovo sucho: 3 hodiny

Celkovo odpracované: 35,5 hodiny

Plavci absolvovali v stredu prednášku o životospráve a stravovaní športovca.

Tréningové jednotky s počtom odplávaných hodín v prílohe

Na záver chcem poďakovať celému realizačnému tímu (tréneri a masérka) za čas, ktorý obetovali v prospech reprezentácie na úkor svojich oddielových a iných pracovných povinností.

V Košiciach, dňa 18. 2. 2014 .

Spracoval: Mgr. Ivan Šulek

Prílohy:

- tréningy jednotlivých skupín

- foto:

<https://picasaweb.google.com/102680576331491188576/Foto05?authkey=Gv1sRgCMS074GVg7PaVg&feat=email#slideshow/5978368794375597810>

- vyúčtovanie (doplní SPF)

Sústredenie 8. - 16. 2. 2014 Poprad - dievčatá

tréneri: Pavlíková, Božík
 ne,ut,št,so beh ráno cca 3,8km
 po,str,pia, cvičenie 30 min. (cvičenia s vlastným telom)

ráno	37,5
poobede	41,5
spolu	79

Sobota 8. 2.	Rozpl. 4k, 3z,2p,1m 12x5n (m - k), 1w 4x3 (hypox,pp, k pl, Tc), 1w	1 0,7 1,3
sumár 4,5	1200 (n, Tc, súh.) m - k 3w	1,2 0,3

Nedeľa 9. 2.	Rozpl. 2k, 4x1pp (k-m), 2z, 1kn 6x2 (1k+1pp) i 25, 1w 12x5n (po 3 pp) št:1:10, 1w 1000k. Plut. Ťa (3.6.9. mn)	0,9 1,3 0,7 1
sumár 4,6	8x50k št.0:50 3w	0,4 0,3

Nedeľa 9. 2.	Rozpl. 6(2k+1pp)x2 6(3x2pp,n.tč) 12x5 plut(25vln+25w, 15vl+10špr+25w) št:1:00 6x1 plut, šn, dos, kn št:2:00 6x1 plut, šn, k, Tc 6k (35sculling + 15záber) 6k (hypox) 6paže(25m,z,p + 75k)	1,2 0,6 0,6 0,6 0,6 0,6 0,6
sumár 6	6paže. Ťa (25m,z,p + 75k) 6(1k+50z)x4	0,6 0,6

Pondelok 10. 2.	Rozpl. 8pp(k-m, 1spô+1n), 1pp+1ppn 10x5pp+2ľub. (25špr+25w) št:1:00 10x5 n, plut, k,z,m št:1:00, 1w 2x5 k,z, Tc 10x5 plut. (15PV+10špr + 25w) št1:00	1 0,5 0,6 1 0,5
sumár 4,6	5p, Tc 5k,z, plut.	0,5 0,5

Pondelok 10. 2.	Rozpl. 2k,1,5z,1p,5m 5x1 m, vlnen,+záb, i 0:15 5x1 mn, Tc, i 0:15, 2w 10x1k, št:1:50, 2w 10x1k, plut, ťa št:1:40, 4w	0,5 0,5 0,7 1,2 1,4
sumár 6	5tc, sculling+25k,paže 5x2 pp, i 0:30, tech., 2w	0,5 1,2

Utorok 11. 2.	Rozpl.	3x (1k+1pp) spô, n, paže	0,6
		2x4 m (n, Tc), plu	0,8
		2x4 z (n, Tc) plu, ťa	0,8
		2x4 p (n, Tc)	0,8
sumár		8k (nepárne 25 špr+25w) šnor	0,8
4,5		12x5 (m vln. 10,15,20,25metrov), 2w	0,7

Utorok 11. 2.	Rozpl.	4pp, k - m, 4x1 pp	0,8
		16x5 pp, (25špr+25w) št:1:00	0,8
		3x2 kn, Tc, plu i:15	0,6
		3x1m Tc, plu i:15, 1w	0,4
		4x (4x1+4k w) št: 1:30,1:40,1:50,2:00	
sumár		pláv 1:20,1:15,1:10,1:05	3,2
6		2w	0,2

Streda 12. 2.	Rozpl.	3x (3k+2pp)spô,n, paže	1,5
		30x5 (k.m.k.z.k.p) št:1:00	1,5
sumár		3x5 k,z,p Tc, plu	1,5
4,5			

Štvrtok 13. 2.	Rozpl.	6pp, k - m, spô, n	
		6 paže, ťa (25m,z,p+75k)	1,2
sumár		6x1n, m, z, k št:2:00 (25odpor+25špr+5w)	0,6
4,6		4x (4x1k št:1:30,+5špr m,z,p,k št:1:10, po sérii 1w	2,8

Štvrtok 13. 2.	Rozpl.	6pp k - m (5spô,5Tc,5n)	0,6
		8x1 (25m vl. PV+25w+15 m vl. PV + 35w) št 2:30	0,8
		8x5 pp (15 špr. +20w +15 špr.) št:1:10	0,4
		5x4k, št 6:30	2
		5x3 (k,m,k,z,k,p) št: 5:00	1,5
sumár		5x2 pp, št 3:30 , plu	1
6,8		5x1k št: 1:45	0,5

Piatok 14. 2.	Rozpl.	4 ľub	0,4
		8 paže, šnor. (25 sculling+75 k, paže)	0,8
		12x5 (25n +25w spô) plu, št:1:00, 1w	0,7
sumár		8x 3 (4x25 špr. Int. 15/2m,2z,2p,2k/+200k) št:6:00	2,4
4,5		2w	0,2

Piatok 14. 2.	Rozpl.	3 ĽU, 3N	0,6
		8X 5pp(25 !+25w) št:1:00	0,4
	sumár		8x (4x5 m,z,p,k,št:1:15 + 400k)
6,1		3w	0,3

Sobota 15. 2.	Rozpl.	6 (2k, 15 z, 1p, 50m)	0,6	
		15x 1 (1-5 mz, 6-10zp, 11-15pk) 1w	1,6	
	sumár		15x1 k, plu, ťa, št: 1:35, 1:30, 1:25, 2w	1,7
	4,5		8x50 n, pp (25! + 25w) št:1:15, 2w	0,6

Sobota 15. 2.	Rozpl.	5 ľu	0,5
		12x50 k (15 vln + 10 ! + 25w) št :1:00	0,6
		9x1 n á3 m, z, k št:2:00	0,9
		8x 1 pp k-m	0,8
		20x 50 k ! št: 1:30	1
		10x 50 ľu št: 1:00	0,5
sumár			
6,1		18 k,z plu, ťa, (1k + 50z)	1,8

Nedeľa 16. 2.	Rozpl.	2k, 3x1 pp	0,5
		4 m, plu, (50n+25m+25w)	0,4
		5 p (25n + 50p +25w)	0,5
		6 z (15 vl+ 35! +25n+25w)	0,6
		7x1 k št:1:50	0,7
		8 pp (1n+1spô)	0,8
		7 plu, k, (14x50) št:1:00	0,7
		6 k,z, ťa, plu	0,6
		4 plu, vlnenie	0,4
		6x 50 p (25!+25w)	0,3
sumár			
5,7		2w	0,2

Reprezentácia - tréningový denník

	Nedeľa	Pondelok	Utorok	Streda	Štvrtok
R A N O	400w/up <hr/> 5x200FS drills 1000FS pac-plu-snorch Long 100~ <hr/> 10x100 hypox (25uw+25~FS) (25uw+25~BK) <hr/> 800FS 3-5-7 po 50 <hr/> 5x200IM fins 100~ <p style="text-align: right;"><u>5 400</u></p>	400w/up <hr/> 5x200 IM drills 5x200 IM on 3min 200~ <hr/> 3x (200IM kick+4x50!!VS kick) 200~ <hr/> 10x100 hypox. plut. (15-25-35-50uw+do 100~) 100~ <hr/> 200~ <p style="text-align: right;"><u>5 200</u></p>	500w/up <hr/> 200FS drills 200BK drills 1600 FS-BK po 200 <hr/> 200 fly kick drills 10x50 break outs FS-BK 100~ 12x50 break outs FS-BK-BF 200 10x100IM <hr/> 200~ <p style="text-align: right;"><u>5 300</u></p>	400w/up <hr/> 800IM on 11:30 7x100BF on 1:40 100~ 600IM on 8:30 5x100BK on 1:30 100~ 400IM on 5:40 3x100BR on 1:40 50~ 200IM on 2:50 50 1x100FS štart / čas <hr/> 200~ <p style="text-align: right;"><u>4 500</u></p>	400w/up 2x100IM kick /no board 100~ <hr/> 20x100 (1:30)+50IM max 200 ~ <hr/> 12x100IM (25!kick+75tempo) <hr/> 200~ <p style="text-align: right;"><u>5 300</u></p>
P O B E D E	500w/up 2x100IM kick 200easy choice <hr/> 20x50 (25IM+25FS long) 200~ <hr/> 15x150... 5x(100IM+50FS!) 5x(50FS+100IM!) 5x150FS! 350~ <hr/> 400kick (IM-FS) 1000FS pac-plut <p style="text-align: right;"><u>6 300</u></p>	200 w/up 12x50 (25uw+25IM) 50' 200~ <hr/> 800VS + 2x400IM plu 600VS + 2x300IM plu 400VS + 2x200IM 200VS + 2x100IM 300~ 2x(4x50IM!-15uw) 200~ 4x50VS pac plut 1:15 full pull <hr/> 200~ <p style="text-align: right;"><u>6 300</u></p>	200w/up 2x100 IM 200~ <hr/> 10x400 [400IM plu(50drills+50suhra) + 400FS tempo] 200~ 8x100FS (25uw+75swim) 100~ <hr/> 400FS-BKpac plu <p style="text-align: right;"><u>6 200</u></p>	<p style="text-align: center; font-size: 2em;">V O L N O</p>	200w/up 2x100IM 200choice <hr/> 200IM + 4x50!BF 200FS + 2x100FS! 200IM + 4x50BK! 200FS + 2x100Fs! 200IM + 4x50BR! 200FS + 2x100FS 200IM + 4x50FS 200FS + 2x100IM 200~ 5x200 IM drills 1000 FS-BK 100FS pac 3x100 (50FS!+50Z~) <p style="text-align: right;"><u>6 500</u></p>

Reprezentácia - tréningový denník

	Piatok	Sobota	Nedeľa	Pondelok	Utorok
R	400~ 2x100IM kick 100~	500w/up 12x50(25uw+25IM)1:10' 100~	1000w/up 10x100IM ľahko 1:45		
A	400IM+4x100BF! 400IM+4x100BK! 400IM+4x100BR! 400IM+4x100FS! 400IM+4x100IM! 300~	8x100kick IM 1-2-3-4 25! 200~ 8x75+25~ (50VS+25IM!!!) 200~ 1000FS pac plut	4x(200kick+200suhra) FS - IM - FS - IM 1000 FS pac-plut 20x50 FS-BK (15m fly kick+break outs)		
N	<u>5 000</u>	<u>4 200</u>	<u>5 600</u>		
O					
P	200w/up 200IM kick	400w/up			
O	200 vlnenie drills 8x50stup FS-BK 1' 100~	200BF on 3:00 7x100 BF-BK 1:40 400BK on 6:00 5x100 BK-BR on 1:40 600BR on 9:00 3x100BR-FS on 1:35 800 FS on 11:00 1x100IM 200~ 10x200IM-FS on 3:00 200~	Koniec		
B	10x100IM 1:45 100~		sústredenia		
E	200IM kick/no board 2x(10x100FS) plut 1:20' 100~				
D	200IM kick 20x50 IM				
E	200 vlnenie drills 100~				
	<u>6 100</u>	<u>6 400</u>			

Poznámky & časy

FS - kraul
BF - motýľ
BK - znak
BR - prsia
IM - polohovka

UW - pod vodou
W/Up - rozplavanie
Break outs - výjazdy z vody
Drills - cvičenia
Kick - nohy

Sobota - večerný tréning bol 4,5km rozplavovačka.

SPOLU VODA: 82,8KM

SPOLU SUCHO: 4 HODINY