SLOVENSKÁ PLAVECKÁ FEDERÁCIA

ZÁVEREČNÉ HODNOTENIE AKCIE

Sústredenie plaveckej reprezentácie

Miesto konania akcie :	Potsdam, (GER)
Termín konania akcie :	19.02. – 24.02.2023
Doprava:	minibus SPF
Ubytovanie a strava:	Kongreshotel Postdam
Športoviská:	50m kryty bazén, flum, posilňovňa
Manažér akcie:	**Ivana Lange – generálny sekretár SPF**
Vedúci akcie:	**Karol Púzser;** 917 753 180 kpuzser@gmail.com

Realizačný tím :

Vedúci akcie a tréner:	Pán Karol Púzser
Tréner:	Pán Pavol Sirotný
	Pán Marián Hrabovský

Nominovaní účastníci – seniorské družstvo :

1. Halas Adam
2. Polčič Radoslav
3. Hrnčárová Alexandra
4. Slušná Lillian

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

Zameranie a organizácia VT:

Toto veľmi špecifické sústredenie, ktoré organizoval Dirk Lange, Jorg Hoffmann, malo priniesť plavcom i trénerom predovšetkým nové poznatky o efektivite tréningu a samotného plávania.

Tréningy boli organizované predovšetkým od trénera Jorga Hoffmanna, kde spolu s jeho tréningovou skupinou trénovala aj skupina Dirka Langeho a skupina SVK reprezentácie. Trénovalo sa vždy spoločne, spolu v celej skupine bolo 12 kvalitných plavcov.

Naši plavci toto sústredenie zvládli veľmi dobre, nikto nevynechal ani jeden tréning a v tréningoch si siahli na dno svojich síl. Bojovali spoločne od začiatku až do konca.

Podstatnou častou prípravy bolo testovanie vo flume, ktoré nám pomohlo predovšetkým v zlepšení technickej stránky, ale taktiež sa v ňom dal vykonať tréning zameraný na rozvoj rýchlosti.

Sústredenie bolo svojim programom veľmi náročné. Tréningy prebiehali nasledovne:

pondelok a utorok: ráno aj poobede 2 hodiny voda – 30 až 60 min suchý tréning
streda: ráno laktátové a fyzické testovanie
štvrtok: rovnako ako pondelok a utorok
piatok: po rannom 2 hod. tréningu cesta domov

Tréningy voda: Celkom 8 tréningových jednotiek vo vode. Odplávaných cca 50 km.
Tréningy boli vysoko špecifikované na rozvoj rýchlostných a silových schopností

Kondičné tréningy: Kondičné tréningy prebiehali buď s trénerom Langem alebo každý individuálne

Sústredenie pre účastníkov malo pridanú hodnotu v tom, že plavci mali možnosť trénovať s Chad le Closom a veľmi kvalitnými nemeckými plavcami. Všeci mali prvý krát skúsenosť s flumom a rôznorodými tréningami, ktoré by sa na Slovensku nedali vykonať.

Radi by sme opakovali tento typ sústredenia aspoň 2x do roka.
Do budúcna by sme odporučili toto sústredenie predlžiť o jeden deň, nakoľko tréningový týždeň sa končil až v sobotu ráno, taktiež premávka po ceste domov by bola priaznivejšia ako v piatok.
Zabezpečiť obedy a večere na lepšom mieste, stravovanie na internáte bolo veľmi nedostačujúce (porcie ako napríklad 4 kuracie nuggetky a podobne).

Vypracovali: Havrlant, Púzser 26.2.2023