

ZÁVEREČNÉ HODNOTENIE AKCIE

Sústredenie výberu CECJM

Miesto konania akcie :	VŠC DUKLA Banská Bystrica
Termín konania akcie :	30.10.-5.11. 2023
Doprava:	vlastná
Ubytovanie	VŠC DUKLA Banská Bystrica
Strava:	Reštaurácia Atlét, Banská Bystrica
Športoviská:	Plaváreň Štiavničky, Športová hala a posilňovňa VŠC DUKLA

Realizačný tím :

Vedúci akcie a tréner:	Tomáš Klobučník
Tréneri:	Jiří Adámek, Tibor Viola
Kondičný tréner:	-

Nominovaní účastníci :

- | | |
|---------------------------------|---|
| 1. Krištof Ondrej Matiaš 2009 | 9. Fusková Viktoria 2009 (odchod 2.11.) |
| 2. Minárik Mário 2008 | 10. Zavacká Andrea 2009 |
| 3. Sciranka Ján 2008 | 11. Krištofíková Simona 2010 |
| 4. Bohman Lukáš 2007 | 12. Špániková Natália 2009 |
| 5. Očko Samuel 2008 | 13. Lecká Dominika 2009 |
| 6. Javorčík Jakub 2008 | 14. Martišovičová Nella 2009 |
| 7. Fekete Samuel 2007 (Sparing) | 15. Orosz Sára 2009 (odchod 3.11.) |
| 8. Hajko Martin 2009 (Sparing) | 16. Horňáková Nadine 2008 (Sparing) |

Ospravedlnenia z akcie:

1. Kolesár Jakub 2008 (zdravotné dôvody)
2. Polomská Sára 2010 (zdravotné dôvody)
3. Čačík Rastislav 2008 (klubové sústredenie)
4. Slamová Lucia 2010 (klubové sústredenie)



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

Organizácia a hodnotenie podujatia:

Ubytovanie a strava: Ubytovanie mali plavci a tréneri zabezpečené v ubytovni VŠC DUKLA BB. Chlapci bývali v hlavnej budove a dievčatá v budove „Slobodáreň“. Stravovanie bolo zabezpečené v reštauračnom zariadení Atlét. Raňajky formou bufetových stolov, obedy a večere ako výber jedného jedla z menu (jednotne po dohode trénerov).

Bazén: na tréning sme mali k dispozícii vždy 3 dráhy v 50m bazéne.

Ostatné športoviská: K dispozícii bola infraštruktúra VŠC DUKLA BB, neobmedzený vstup do posilňovne VŠC, ktorú plavci využívali najmä na rozohriatie, rozcvičenie a kompenzačné cvičenia pred tréningom vo vode. K dispozícii bola aj regeneračná linka VŠC DUKLA BB a v urgentnom prípade aj fyzioterapeuti VŠC DUKLA.

Tréning: Náplň všetkých tréningov bola rozvoj aeróbnej kapacity v aeróbnej zóne (A2-A3) vo všetkých plaveckých spôsoboch, doplnených o technické cvičenia, hypoxiu, prvkové plávanie a plávanie s pomôckami. Tréningy a intervaly boli v nutných prípadoch upravované pre jednotlivých plavcov vzhľadom k ich špecifickým požiadavkám a únave.

Základné rozdelenie do skupín po dohode všetkých trénerov bolo:

- p. Klobučník: Špániková, Orosz, Krištofiková, Fusková, Minárik, Bohman,
- p. Viola: Martišovičová, Lecká, Závacká, Hajko,
- p. Adámek: Krištof, Javorčík, Sciranka, Očko, Fekete, Horňáková

Celkom plavci absolvovali za 7 dní 11 plaveckých tréningov v celkovej dĺžke 21,5 hodín. Celkový objem odplávaných kilometrov:

Skupina Klobučník:	62,0km
Skupina Viola:	62,0km (Lecká, Martišovičová, Hajko) 50,7km (Závacká)
Skupina Adámek:	64,1km

Plavci pristupovali k sústredeniu svedomito a počas celého sústredenia panovala dobrá nálada s morálkou na vysokej úrovni. Plavci absolvovali dve regeneračné jednotky v regeneračnej linke VŠC DUKLA (sauny, vírivka, studený bazén, odpočívareň). Štyria plavci využili služby fyzioterapeutov VŠC DUKLA. Konštatujem, že infraštruktúra VŠC DUKLA vie poskytnúť plavcom, resp. pre SPF možnosti spolupráce, ktorú sa oplatí využiť do budúcnosti.

Plavkyňa V. Fusková musela predčasne odísť zo sústredenia pre zdravotné problémy.

Plavkyňa S. Orosz bola uvoľnená zo sústredenia v piatok (3.11.23) pre účasť na pretekoch „Veľká cena Brna.“