

VYHODNOTENIE AKCIE

Názov akcie:	Sústredenie plaveckej reprezentácie SJ
Dátum konania:	10. – 17.03.2024
Miesto:	Šoproň / Maďarsko
Ubytovanie:	Hotel Szieszta, Šoproň
Vedúci akcie:	Jiří Mikoláš
Tréneri:	Jiří Mikoláš, Adámek Jiří, Gerald Svoboda
Nominovaní účastníci:	HORVÁTHOVÁ Terézia, ČERVENKOVÁ Emma, GRUCHALÁKOVÁ Laura, HORŇÁKOVÁ Nadine, PÚČEK Richard, GABRIEL Jakub, REICH Richard, ČERNÁK Adam, LIPTAI Matej, VAN WYK Daniel, VOJTKO Milan, TOMAS Oliver, GRAY Oliver, FEKETE Samuel, MIKULÁŠOVÁ Eva, GROŽAJOVÁ Lea, BREŽNÁ Daniela, ŠPÁNIKOVÁ Sabína, PAVELKA Tomáš, MOSKAĽOVÁ Margaréta, BEĽANOVÁ Dominika, KOŠELOVÁ Nikola, HORVÁTHOVÁ Andrea, CHROMIAKOVÁ Ema Mária

Organizačné zabezpečenie: Doprava z Bratislavy do Šoprone a zo Šoprone do Bratislavy prebehla bez problémov. Šofér p. Pokorný bol dochvilný a pri organizácii návratu, keď sa zmenila logistika manipulácie s batožinou aj presunu na posledný tréning, bol veľmi ústretový.

Hodnotenie športoviska: Plavecký komplex v Maďarskej Šoproni bol v nedávnej minulosti kompletne zrekonštruovaný a ponúka plaveckým športom vynikajúce podmienky. Pod jednou strechou sa tu nachádza 10 dráhový 50 aj 25 metrový bazén, detské bazény na výučbu ako aj vírivka. V komplexe nechýba sauna ani posilňovňa. V okolí plaveckých bazénov je dostatok priestoru na rozcvičku prípadne strečing. Plaváreň sa nachádza v pešej dostupnosti od ubytovania, presun nezaberie ani 10 minút.

Hodnotenie ubytovania: Ubytovanie v hoteli Szieszta bolo primerané k potrebám trénujúcich plavcov. Pracovníci recepcie boli ústretoví pri zmenách počtu nocí oproti pôvodnej objednávke, čo bolo veľkým pozitívom. Zmeny v počte nocí vyplynuli z oneskorených príchodov a skorších odchodov z dôvodu ochorenia. Pestrosť stravy a hlavne obedov bola super pre nás trénerov, ale pre plavcov trénujúcich 4 hodiny denne by to mohlo byť lepšie. Tých 7 dní sa to dá vydržať pomocou dodatočných nákupov, ale keby sme tam mali trénovať napr. 14 dní, mohlo by sa to negatívne prejaviť v schopnosti tvrdo trénovať. Ale je to len môj osobný názor.

Hodnotenie tréningového procesu: Disciplína či na bazéne, alebo na hoteli bola veľmi dobrá. Hlavne dodržanie nočného klúdu, čo je obvykle na sústredeniach častý problém, v tomto prípade bolo chvályhodné. Po 21.30 sa už nikto „nemotal“ po chodbách a o 22.00 ani z izieb nebol počuť hluk. Plavecká kondícia zúčastnených plavcov bola rozdielna a tím aj schopnosť znášať tréningové zaťaženie. Po diskusií vyplynulo, že tí slabší buď boli v nedávnej minulosti chorí, alebo zranení, alebo trénujú jednofázovo. Tréningový proces tréneri prispôsobili momentálnemu stavu plavcov, takže si dovoľím tvrdiť, že pre všetkých plavcov toto sústredenie bolo prínosom.

Vyskytli sa dva prípady ochorenia plavcov, jeden hneď na začiatku sústredenia, a druhý ku koncu. V prvom prípade bol plavec vyzdvihnutý rodičmi a v druhom prípade zákonný zástupca si nemohol prísť vyzdvihnúť svoje dieťa. Napokon po zvážení a s písomným súhlasom rodiča, bol reprezentant poslaný domov (autom do Bratislavy a z Bratislavy vlakom) Domov reprezentant pricestoval v poriadku. Po tejto skúsenosti, ako vedúci akcie, doporučujem, aby sa pred každým sústredením oznámilo zákonným zástupcom, aký je postup a zodpovednosť zákonného zástupcu pri ochorení plavca počas sústredenia.

Slovo manažérky reprezentácie: SPF doporučuje v záujme ochrany zdravia ostatných členov tímu, ako aj zdravia samotného nepľnoletého športovca, aby si ho zákonný zástupca prišiel vyzdvihnúť v prípade domácich, alebo sústredení konaných v blízkom zahraničí a zabezpečil svojmu dieťaťu odbornú zdravotnú starostlivosť v mieste bydliska u vlastného lekára. Je nutné zvažovať každý prípad osobite, citlivo a so zreteľom na zdravie športovca, ako aj možnosti zákonného zástupcu. V prípade vážnejšieho zdravotného stavu, SPF doporučuje bezodkladne kontaktovať zák. zástupcu a vyhľadať odbornú zdravotnú starostlivosť (privolať lekára resp. dopraviť športovca k lekárovi) v mieste sústredenia. Športovci ako aj členovia realizačného tímu sú pre takéto prípady choroby, či úrazu riadne poistení. V prípade, že nie je možné športovca bezpečne dopraviť domov, je nutná izolácia od skupiny v mieste pobytu a poskytnutie potrebnej zdravotnej starostlivosti. SPF vypracuje dokument - postupu pre vedúcich akcie, ktoré sú konané v rámci Slovenska ako aj v zahraničí, ako postupovať v prípade ochorenia, či úrazu a ustanoví základný postup a kompetencie pre dotknuté osoby ako vedúci akcie, SPF a zákonných zástupcov.

Hodnotenie tréningov:

V priebehu 8 dní sme absolvovali až 13 tréningových jednotiek vo vode, ktoré boli dopĺňané suchou prípravou na bazéne pred a po tréningovej jednotke vo vode.

Základné rozdelenie do skupín:

J. Adámek: HORŇÁKOVÁ Nadine, FEKETE Samuel, ŠPÁNIKOVÁ Sabína, VAN WYK Daniel, TOMAS Oliver, GROŽAJOVÁ Lea.

Skupina J. Adámek: **73.0km**

J. Mikoláš: HORVÁTHOVÁ Terézia, GRUCHALÁKOVÁ Laura, PÚČEK Richard, GABRIEL Jakub, REICH Richard, ČERNÁK Adam, LIPTAI Matej, HORVÁTHOVÁ Andrea, CHROMIAKOVÁ Ema Mária, GRAY Oliver, PAVELKA Tomáš.

Skupina J. Mikoláš: **76.9km**

G. Svoboda: VOJTKO Milan, MOSKAĽOVÁ Margaréta, BEĽANOVÁ Dominika, ČERVENKOVÁ Emma, KOŠELOVÁ Nikola, MIKULÁŠOVÁ Eva, BREŽNÁ Daniela

Skupina G. Svoboda: **75.6km**

Hodnotenie vypracoval: Jiří Mikoláš

V Martine dňa 25.03.2024

