

VYHODNOTENIE AKCIE

Názov akcie:	Sústredenie plaveckej reprezentácie
Dátum konania:	11. – 20.03.2024
Miesto:	Limassol/ Cyprus
Ubytovanie:	Hotel Park Beach, 12, Georgiou A' Street, Limassol, 4061, Cyprus
Vedúci akcie:	Karel Procházka
Tréneri:	Karel Procházka
Nominovaní účastníci:	TRNÍKOVÁ, Nikoleta; BENKOVÁ, Laura; OBERT, Kristián; ADÁMEK, Lukáš . /sparingpartner/

Hodnotenie športoviska:

Plavecký komplex (8 dráhový 50 metrový bazén a 4-dráhový 23 m bazén) sa nachádzal 5 minút od hotela (po chodníku) okolo pláže, v bezprostrednej blízkosti mora. Bazén bol chránený z jednej strany veľkou tribúnou a z dvoch strán vysokými stromami a zo strany mora nízkymi budovami. Pomáhalo to v ochrane pred vetrom, ktorý bol v tomto ročnom období vcelku bežnou každodennou súčasťou tréningu. Bazén bol na obidvoch stranách hlboký cca 3 metre, vybavený štandardnými štartovacími blokmi. Nevýhodou pre plavcov bola, že sa nemohli počas celého tréningu postaviť na pevnú zem. Voda bola prihrievaná a dostatočne teplá – cca 28-30°C. Pri vonkajších teplotách 10-14°(ráno počas tréningu 8.00-10.00) a 18-24°C (popoludní 14.00-16.00 počas tréningu 8.-10.) to bolo pre plavcov prijateľné a bolo možné odtrénovať všetky pripravené motívy. (Pozn. V prípade, že by sa uvažovalo o tejto lokalite v letných, prípadne jesenných termínoch je možné, že by teplá voda mohla robiť plavcom problém). Pocitovú teplotu však zvyšovalo svietiace slnko a to dosť výrazne. Bazén je starší, kachličkový ale udržiavaný, k dispozícii slušné WC i sprchy s teplou vodou. Hygiena okolo bazéna bez problémov (každý deň čistené a upravované)

K dispozícii sme mali stabilne jednu dráhu na 50 m bazéne, cca 4x za pobyt nám bolo umožnené využiť voľné dráhy (na časť tréningu). Ináč bol bazén kapacitne vyťažovaný skupinou plavcov z Lotyšska a domácimi plavcami (a verejnosťou).

Posilňovňu sme mali k dispozícii na hotely. Na individuálne tréningy postačovala, v prípade väčšej ako 4-člennej skupiny už by veľkostne nevyhovovala. V okolí hotela (priamo na pláži) sa ale nachádzali slušne vybavené street out ihriská, kde by sa dalo v prípade väčšej skupiny juniorov kvalitne odcvičiť.

More bolo v tomto období ešte studené – nevyužili sme možnosť kúpať sa ani raz.

Hodnotenie ubytovania a stravy:

Hotel Park Beach zodpovedá svojmu hodnoteniu. Izby priestranné zodpovedajúce štandardu, každý deň upratované. Mierna nevýhoda bola veľká fluktuácia rôznych hostí a skupín (takmer každý deň), pri niektorých skupinách teenagerov zvýšený hluk do neskorých nočných hodín. Taktiež blízkosť hlavne (4-prúdovej cesty z druhej strany hotela bolo cítiť).

Strava bola podávaná formou bufetového stola, rozmanitosť bola postačujúca (veľa zeleniny, šalátov), pri

dlhšie trvajúcim sústredení by už bola monotónna (záležalo aj na tom koľko hostí bolo ubytovaných, pri väčšom počte bol výber vždy lepší).

Malo nevýhodou bol relatívne veľký odstup ranného tréningu od obeda (2,5 hodiny) a poobedného od večere (2,5 hodiny). Plavci si preto dokupovali potraviny v blízkych obchodoch s potravinami. Zároveň sme nemali na obedy a večere pitný režim (len objednávka drahých nápojov). Vyriešili sme to dohodou s managementom, aby nám vždy pripravili 1-2 litrové čisté vody (po 2 eurá za 1 liter - čo bude zrejme doúčtované k preforma faktúre).

Personál hotela ako aj management hotela veľmi priateľský a ústretový.

Organizačné zabezpečenie:

Sústredenie zabezpečila p. Moravcová – Valko (manažérka reprezentácie). Počas pobytu som bol v kontakte s p. Mariettou Gundovou, ktorá nám priamo na mieste veľmi ochotne pomáhala odkomunikovať všetky potrebné veci týkajúce sa pobytu. Po organizačnej stránke bolo sústredenie pripravené výborne (za čo obom dámam ďakujem).

Hodnotenie tréningov:

Vzhľadom na to, že sme mali k dispozícii len jednu dráhu tak som tréningový plán jemne upravoval na základe aktuálnej výkonnosti zúčastnených plavcov. Všetci plavci pracovali zodpovedne, dôsledne dodržiavali stanovené úlohy a počas pobytu sa nevyskytol žiadny problém. Pri rýchlostných motívoch a tréningoch tempa vrátane anaeróbnej kapacity sa veľmi dobre dopĺňali obaja chlapci a potiahli dievčatá, pri motívoch aeróbnej vytrvalosti (budovanie aeróbnej kapacity) vo všetkých pásmach zase potiahli dievčatá. Občas sme využili ponuku plávať časť tréningov aj na dvoch dráhach.

Po každom tréningu som posielal absolvovaný tréning vrátane vyhodnotenia, nameraných časov, tempa, prípadne PF a iných ukazovateľov osobnému trénerovi plavcov p. Adámkovi.

Suchú prípravu absolvovali plavci vo svojich individuálnych programoch (ktorú mali pripravenú od kondičných trénerov). Celkovo bola ale kondičná príprava podriadená tréningom vo vode. Trochu nám chýbal fyzioterapeut (najmä v závere, keď sa nahromadila únava), ale dalo sa to zvládnuť.

V priebehu 9-tich dní plavci absolvovali 14 TJ vo vode (spolu 27 hodín) a 6-10 TJ na suchu. Celkový objem: 80 km. Pred každým tréningom vo vode bola 20-30 minútová individuálna rozcvička, po doplávani pri teplom počasí ľahký strečing, občas pod sprchou (pri studenom, veternom, daždivom počasí)

Hodnotenie vypracoval: Karel Procházka

V Prečíne dňa 20.03.2024