

VYHODNOTENIE AKCIE

Názov akcie:	Sústredenie plaveckej reprezentácie
Dátum konania:	24.1. - 2.2.2025
Miesto:	Šoproň (Maďarsko)
Ubytovanie:	Hotel Szieszta
Vedúci akcie:	Tibor Viola RD - SJ a Karel Procházka RD - MJ
Tréneri:	Pavol Sirotný, Jiří Adámek, Tomáš Vachan, Tibor Viola. Karel Procházka
Fyzioterapeut:	Beáta Šoltéssová

Nominovaní účastníci:

RDS: Alexandru HRNČÁROVÁ

Starší juniori: Adam-Timotej HUPKA, Samuel FEKETE, Adam ČERNÁK, Sabína ŠPÁNIKOVÁ, Ján SCÍRANKA, Marína MARCINOVÁ, Matiš Ondrej KRIŠTOF, Sophia GRAY, Nella MARTIŠOVIČOVÁ, Simon OSELSKÝ, Andrea ZAVACKÁ, Andrea HORVATHOVÁ

Mladší juniori: Lucia SLÁMOVA, Simona KRIŠTOFÍKOVÁ, Tom HOWORKA, Martin DOHNAL, Kristína KIRAĽOVÁ, Daniel MALACHOVSKÝ, Sabína VLKOVÁ, Noemi DAŇOVÁ, Stela VYTYKÁČOVÁ,

Spring (so 100% spoluúčasťou): Samuel OČKO, Maxim KAJAN, Matej KUCEJ, Michaela CZENKYOVÁ

Hodnotenie športoviska:

Plavecký komplex Lover Uszoda 25m/50m (10 dráhový 50 metrový bazén a 10-dráhový 25 m bazén) sa nachádza 10 minút od hotela (po chodníku) cez lesopark. Bazénová hala je rozľahlá s vysokým stropom, presvetlená, s kvalitným vnútorným osvetlením a špičkovým zázemím. Moderné štartovacie bloky z oboch strán (na 25 m bazéne z jednej strany), široké dráhy + pretekové dráhy – vlnolamy. Voda bola cca 27°C – pocitovo výborná na tréning. Spočiatku mali niektorí plavci problém s dýchaním (možno hodnoty chlóru), neskôr si zvykli a nestťažovali sa.

K dispozícii sme mali stabilne päť dráh na 50 m bazéne, prípadne sme vedeli na požiadanie zameniť jednu 50-tkovú dráhu za dve 25-tkové. Veľmi dobrá komunikácia s personálom. Taktiež sme mali k dispozícii uzamykateľný priestor na plavecké pomôcky, 2 vírivky s teplou vodou po tréningu a na požiadanie aj prístup do posilňovne.

Posilňovňu sme mali k dispozícii aj na hoteli, vrátane wellness centra (sauny a vírivky)

Hodnotenie ubytovania a stravy:

Hotel Szieszta je momentálne v prestavbe. Ubytovaný sme boli v prerobených izbách – veľmi dobrý štandard. K dispozícii sme mali pestrú a dostatočnú stravu – formou švédskych stolov – raňajky, obed, večera. Taktiež sme mali vždy zadarmo vodu a na raňajky si mohli plavci zobrať ovocie – banány, jablká, pomaranče na desiatu. Dôkazom kvalitnej a postačujúcej stravy bolo, že sme nad jej rámec nemuseli nič

prikupovať. Nevýhodou ubytovania bolo, že hotel sa stále prerába. Prejavilo sa to najmä v hluku počas dňa (regenerácia medzi tréningami) a zhoršenou dopravou z izieb do jedálne alebo von (po schodoch sa nedalo vôbec a výťah niekedy fungoval len jeden, prípadne dva (len pre 5 osôb)).

Zároveň sme riešili problém s poškodenými časťami postelí. Postele boli na kolieskach (zrejme dočasné riešenie) a občas sa pri záťaži odmontovávali, prípadne odpadávali. Žiaľ v jednom prípade si to plavci museli uhradiť ako škodu, v ďalších 3 prípadoch sme to dokázali opraviť svojpomocne, prípadne za asistencie údržby a bezplatne. Sme presvedčení, že sa nejednalo o zlé zaobchádzanie s majetkom hotela ale s nekvalitou postelí.

Personál hotela ako aj management hotela bol veľmi priateľský a ústretový.

Organizačné zabezpečenie:

Sústredenie zabezpečila p. Moravcová – Valko (manažérka reprezentácie).

Hodnotenie tréningov:

Sústredenie bolo zamerané najmä na rozvoj aeróbnej kapacity. Celkovo plavci absolvovali 16 dvojhodinových tréningov systémom 6+1,5+1, 5+1. Celkový objem v jednotlivých skupinách sa pohyboval **od 94 – 105 Km**. Pred každým tréningom bolo zareadené individuálne rozcvičenie – 20 minút, po každom tréningu buď spoločné alebo individuálne strečnigové a iné relaxačné cvičenia. Zároveň bola podľa potreby doplnená v jednotlivých skupinách aj posilňovňa.

Plavci boli rozdelení do 5 skupín, najmä podľa veku, výkonnosti a aktuálneho stavu (zdravotné hľadisko, forma a rozsah absolvovanej prípravy pred samotným sústredením):

Vachan: Slamova, Kiralova, Vytykacova, Czenkyova;

Adamek + Sirotný: Hrncarova, Kajan, Fekete, Kristof, Dohnal, Hupka, Cernak, Ocko, Oselský, Sciranka;

Viola: Martisovicova, Gray, Marcinova, Zavacka, Horvathova;

Procházka: Kristofikova, Howorka, Vlkova, Kucej, Malachovsky, Spanikova, Danova.

V rámci komunikácie o obsahovom zameraní konkrétnych tréningov sa občas niektorí plavci presunuli na konkrétne tréningové jednotky inam. V rámci každého bloku (5+1) trénovali 1-2 tréningy plavci – šprintéri pod vedením p. trénera Sirotného. Zo zdravotných dôvodov odišli zo sústredenia predčasne: Sciranka (zvýšená teplota, chrípkové prejavy – hneď na druhý deň) a Martišovičová (problémy s hybnosťou ramena, CRM potvrdilo objektívny nález a správnosť rozhodnutia).

Individuálni tréneri plavcov, ktorí neboli na sústredení boli informovaní o stave a priebehu sústredenia vždy konkrétnym trénerom, pod ktorým plavec trénoval.

Odporúčame danú lokalitu využiť aj na ďalšie podobné sústredenia, k výbornému hodnoteniu akurát vadí prebiehajúca rekonštrukcia hotela.



Hodnotenie vypracoval: Karel Procházka, Tibor Viola

dňa 04.02.2024