

## Vyhodnotenie akcie – Sústreďenie ŠKP Košice – Plávanie, o.z.

Názov akcie: Sústreďenie ŠKPKE - junióri  
 Dátum: 14. – 24.1.2021  
 Miesto: X-Bionic - bublina Olympijské karanténne centrum pre vrcholových športovcov  
 Ubytovanie: X-Bionic  
 Stravovanie: X-Bionic

### Vedúci akcie-tréneri

Skála Juraj  
 Urbanský Ján

### ŠKP Košice-Plávanie, o.z.

Čajbiková Sarah, 03  
 Čižmáriková Zuzana, 03  
 Jurtinusová Gabriela, 07  
 Žeňuchová Stacey Mária, 04  
 Áron Richard, 06  
 Čekan Samuel, 04  
 Kobilic Kamil, 04  
 Nagy Jakub, 06  
 Šimčák Denis, 06  
 Vaško Šimon, 06

### PK Chemes Humenné

Leško Tímotej, 06  
 Luksaj Dominik, 06  
 Verba Oliver, 07  
 Kanocová Emma, 05

### Cesta, doprava

Zraz účastníkov bol 14.1.2021 o 8:00 pri MKP. Doprava do Šamorína bola zabezpečená tromi osobnými vozidlami (páni Urbanský, Vaško a Jurtinus). Príchod do Šamorína cca 13:45, absolvovanie PCR-testovania, nástup do karantény. Odchod účastníkov zo Šamorína bol dňa 24.1.2021 zabezpečený podobne troma osobnými autami (páni Urbanský, Vaško a Áron) s príchodom do Košíc o cca. 17-tej hod. PK Chemes Humenné dovoz aj odvoz svojich športovcov zabezpečoval samostatne. Organizačne prebehla doprava bez problémov.

### Ubytovanie, stravovanie.

Ubytovanie a stravovanie bolo zabezpečené v komplexe X-Bionic. Ubytovanie bolo v buňkách s dvojposteľovými izbami (2 izby = buňka) vybavených sociálnym zariadením, televízorom a WiFi pripojením. Stravovanie (raňajky, obed a večera) bolo formou švédskych stolov s vyváženým výberom mäsových, rybacích a cestovinových jedál, zákuskov, ovocia a šalátov. Ubytovanie a stravovanie znieslo tie najprísnejšie kritériá.

### Tréningová práca

Trénovalo sa v 25m vnútornom bazéne (k dispozícii sme mali 3 dráhy) a 50m bazéne (2dráhy) v nafukovačke. Oba bazény sú vybavené „anchor-setbacks-blokmi, k dispozícii boli i znákové pásy. Pre prípravu na suchu bola k dispozícii kvalitne vybavená posilňovňa. Pre strečing sme využívali najmä dostatočne širokú spojovaciu chodbu medzi bazénmi. Zhrnúc – optimálne podmienky pre plaveckú športovú prípravu.

Prehľad tréningových jednotiek

|                              | 15.1.2021<br>piatok | 16.1.2021<br>sobota | 17.1.2021<br>nedeľa | 18.1.2021<br>pondelok | 19.1.2021<br>utorok | 20.1.2021<br>streda | 21.1.2021<br>štvrtok | 22.1.2021<br>piatok | 23.1.2021<br>sobota | 24.1.2021<br>nedeľa |
|------------------------------|---------------------|---------------------|---------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|----------------------|---------------------|---------------------|---------------------|
| Doobedu<br>bazén, kilometráž | X                   | 50m<br>5,9          | 25m<br>5,7          | X                     | 50m<br>5,7          | 25m<br>5,0          | X                    | 50m<br>5,6          | 25m<br>4,9          | 50m<br>3,4          |
| Poobede<br>bazén, kilometráž | 50m<br>5,0          | 50m<br>5,5          | 50m<br>5,6          | 50m<br>5,8            | 50m<br>5,7          | 50m<br>5,6          | 50m<br>6,1           | 50m<br>5,6          | 50m<br>5,9          |                     |
| Kilometráž/deň               | 5,0                 | 11,4                | 11,3                | 5,8                   | 11,4                | 10,6                | 6,1                  | 11,2                | 10,8                | 3,4                 |

Poznámka:

Všetky tréningové jednotky boli 2-hodinové (viď týždenné plány)

Súčet km

87,0

I. mikrociklus  
 II. mikrociklus  
 III. mikrociklus

V tréningovom pláne sústreďenia sme zohľadnili skutočnosť, že väčšina športovcov nemala tréningovú prípravu vo vode od 15.10.2020 a pracovali viac (menej i veľa) na suchu. Výnimkou boli účastníci sústreďenia v X-Bionic-u širšieho EYOF-výberu Vaško a Luksaj, ktorí absolvovali v novembri/decembri mesačný pobyt. Tréningové jednotky boli 2-hodinové, vzhľadom ku rôznej úrovni tréningovosti bolo potrebné zaradiť prestávku kvôli potrebe na toalety, príp.

občerstveniu. Snažili sme sa rešpektovať i oznámené problémy s ramenami, nohami (úpravou programu).

Tréningový plán bol realizovaný v troch mikrocykloch systémom 5xTJ+1xvoľný poldeň so zameraním:

*Prvý mikrociklus* – všeobecné rozplavovanie (PP, K) prevažne v režime A1 (LA2) – A2 (LA4) a veľký dôraz na techniku. Jedna TJ obsahovala set na pretekárske tempo (pokusne). V technike boli cvičenia zamerané na:

- Kraul – dýchanie na 3-tí záber a hypoxiu (3-5-7), nie prikladaný (dobiehavý) K, vysoké lakty, dotláčanie záberu
- Znak – rotácia ramien, správny záber pod vodou (90st+dotláčanie ku stehnu)
- Prsia – sklz (1+2, 1+3 ...)
- Motýlik – pomerne viac – delfinovanie, motýlkové dýchanie pri rozkladanom M, Biondi-cvičenie
- U všetkých spôsobov sme dôrazne upozorňovali na výjazdy z obrátok

*Druhý* – podobný charakter, viac práce v režime A2, pridané sety S2 a S3 (tempo, šprinty), stále bola forsírovaná technika.

*Tretí* – podobne ako druhý, vyšší objem na nohy (i kvôli únave ramien), 1xkraul v režime A3. V poslednej tréningovej jednotke (nedeľa doobedu) bol po dlhšom rozplávaní zaradený test 1x100m, 800m voľne a 1x50m (hlavný spôsob). Výsledky sú v nasledovnej tabuľke:

| Test, 24.1.2021, 50m bazén |                 |               |
|----------------------------|-----------------|---------------|
|                            | 100m            | 50m           |
| Čajbiková Sarah, 03        | <b>Z</b> 1:15,9 | <b>K</b> 30,1 |
| Čižmáriková Zuzana, 03     | <b>P</b> 1:24,4 | <b>P</b> 38,6 |
| Jurtinusová Gabriela, 07   | - -             | - -           |
| Žeňuchová Stacey, 04       | <b>K</b> 1:10,0 | <b>K</b> 32,2 |
| Kanocová Emma              | <b>K</b> 1:10,0 | <b>K</b> 33,1 |
| Áron Richard, 06           | <b>K</b> 1:01,6 | <b>K</b> 28,1 |
| Čekan Samuel, 04           | <b>M</b> 1:04,9 | <b>K</b> 27,4 |
| Kobilic Kamil, 04          | <b>P</b> 1:12,7 | <b>M</b> 28   |
| Nagy Jakub, 06             | <b>Z</b> 1:07,8 | <b>K</b> 30,0 |
| Šimčák Denis, 06           | <b>K</b> 1:06,0 | <b>K</b> 30,1 |
| Váško Šimon, 06            | <b>K</b> 1:01,7 | <b>K</b> 28,6 |
| Leško Timotej, 06          | <b>K</b> 1:03,7 | <b>K</b> 28,5 |
| Luksaj Dominik, 06         | <b>P</b> 1:12,6 | <b>P</b> 32,6 |
| Verba Oliver, 07           | <b>M</b> 1:07,4 | <b>M</b> 30,2 |

Podrobný tréningový plán som Vám už rozoslal v pdf-formáte, v prípade záujmu na vyžiadanie zašlem v Excel-formáte.

Denný režim bol prispôbený času tréningových jednotiek, spoločný program bol upresňovaný na večerných poradách, večierka bola o 21,00 hod, od 22,00 hod už platil zákaz vychádzania z izieb. Časy tréningov boli vyhovujúce, počas voľných poldní a po ukončení ranných tréningov bola možnosť zapojiť sa do on-line vyučovania, v prípade školskej potreby na požiadanie boli športovci z tréningu uvoľňovaní. Jeden večer bola povolená návšteva kina (Tuli kino v objekte).

Tréningové jednotky, z dôvodu obmedzeného priestoru v nafukovačke a množstvu plavcov (20 oddielov) začínali individuálnym rozcvičovaním. Podotýkam, dochvilnosť príchodov na rozcvičku nebola našou silnou stránkou (zaradené klíkovanie). Každý deň, po rannom alebo poobedňajšom

tréningu bol zaradený 30 min. strečing, časť – korytnačky, potom vo dvojiciach. Na záver sústredenia každý zo športovcov opísal zhodnotenie zo svojho pohľadu (archivované, naskenované, v prípade záujmu k dispozícii osobným trénerom).

Počas sústredenia sa nevyskytli žiadne závažné disciplinárne priestupky.

### **Záverom**

Množstvo zúčastnených klubov (cca. 20) s výkonnostným a vrcholovým charakterom (vrátane reprezentácie) počas 10-tich dní vytvorila príležitosti:

- Výmenny skúseností medzi trénermi (škoda že to nebolo organizované systémom work-shopov)
- Podobne výmenny skúseností medzi športovcami (vyše 200 účastníkov)

Sústredenie potvrdilo že dlhšou prestávkou sa stráca schopnosť adaptovať sa na tréningové zaťaženie, získané počas predchádzajúceho obdobia. Trvá dlhší čas, kým sa schopnosť obnoví a až potom sa dá prikrčiť ku vytváraniu nadstavby. *Ľudovo povedané* – plavec potrebuje ku svojej príprave vodu, prestávka od vody dlhšia než 2 - 3 týždne má už nepriaznivé a škodlivé účinky na výkonnosť.

Je však potrebné si uvedomiť, že systém športovej prípravy a súťaží sa vplyvom pandémie na dlhšie obdobie zmení (bubliny, buffer-ovacie sústredenia v bazéne striedajúce sa s kondičnou prípravou, súťaže za prísnych opatrení a bez divákov, ...). Mnohé z teraz nadobudnutých skúseností sa budú dlhodobejšie využívať a oddiely/kluby sa budú musieť na túto skutočnosť po všetkých (odborných, organizačných a finančných) stránkach pripraviť. Bublina v X-Bionic-u nahodila laťku - i zásluhou vysokej ceny - veľmi vysoko.

**Záverom považujem za potrebné sa poďakovať v mene všetkých účastníkov výboru ŠKP Košice – Plávanie a rodičom za finančné zabezpečenie akcie, pánu Urbanskému za trénerskú a organizačnú spoluprácu a športovcom za odvedenú a bezproblémovú prácu počas celej doby sústredenia.**

Hodnotenie spracoval *Skála Juraj*

V Košiciach, 27.1.2021