

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

Názov akcie: Sústreďenie ŠKPKE – juniori, seniori  
Dátum: 11. – 21.2.2021  
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	Áron Richard, 06
Čižmáriková Zuzana, 03	Čekan Samuel, 04
Melničáková Lenka, 03	Nagy Róbert, 02
Žeňuchová Stacey Mária, 04	Nagy Jakub, 06
	Šimčák Denis, 06
	Vaško Šimon, 06



### Cesta, doprava

Zraz účastníkov bol 11.2.2021 o 8:00 pri MKP. V ten deň v Košiciach husto snežilo a v meste a okolí bola kalamita. Doprava do Šamorína bola zabezpečená mikrobusedom košickej SŠŠ (vodič p. Urbanský) a kvôli množstvu batožín dvoma osobnými autami rodičov (p. Čižmárik a p. Vaško). Príchod do Šamorína bol o cca 14-tej hod. - absolvovanie PCR-testovania o 14:20 - nástup do karantény. Odchod účastníkov zo Šamorína bol dňa 21.2.2021 v dvoch častiach, mikrobusedom o 14-tej a osobným autom (p.Žeňuchová, Skála, Áron, Vaško Žeňuchová ml. kvôli štartom – dlhé trate - v 5.-tom poldni). Organizačne prebehla doprava tam i späť 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

V čase tohto sústreďenia – vzhľadom ku tomu, že v dňoch 16.-18.2. a 19.-21.2.2021 sa uskutočnili Kontrolné preteky žiakov, juniorov a seniorov – bolo prítomných množstvo slovenských klubov, tréningové podmienky boli sťažené. Tréningové jednotky boli stanovené na 1,5 hod, trénovalo sa prevažne v nafukovačke v 50m bazéne na šírku (25m), predelenom po dvoch dráhach plaveckými dráhami (plavákmi).



Tým neboli k dispozícii obrátkové steny a štartovné bloky. Vzhľadom k súčasnej predolympijskej príprave synchroplavkýň bola voda v 50m bazéne teplejšia než pre potreby športového plávania. Dve tréningové jednotky sme absolvovali vo vnútornom 25m bazéne s plnou výbavou (dráhy, štartovné bloky, znakárske pásy).

Snažili sme sa však podmienky využiť čo najviac, ak sa dalo začínali/končili sme tréningovú jednotku o 15min skôr/neskôr. Tréningová atmosféra a spolupráca klubov boli vynikajúce. 3x po jednej hodine sme využili na kondičnú prípravu posilňovňu, dostatočný čas bol venovaný i uvoľňovacím cvičeniam – strečingu (aplikácia korytnačiek a streč vo dvojiciach).

Medzi účastníkmi, Lenka Melničáková a Róbert Nagy, absolvovali sústreďenie po dlhej prestávke prvý krát, brali sme to na zreteľ, z ich strany bola snaha plného zapojenia sa do prípravy.

Tréningový plán zohľadňoval účasť na Kontrolných pretekoch, tvorili ho 3 mikrocykly (5xTJ-tréningová jednotka, voľný poldeň, 3xTJ, voľný poldeň, 4xTJ a Kontrolné preteky – 5 poldní.

- Prvý mikrociklus – všeobecné zapracovanie, prevažne aeróbna práca (E2), menej laktátovej práce
- Druhý a tretí mikrociklus – väčší objem LA práce (S1 a S2) a šprintov (S3)



Podrobný rozpis tréningov rozosielať športovcom (pre doplnenie do tréningových denníkov), použité skratky tréningových kategórií uvádzam podrobnejšie v ďalšej časti (predovšetkým pre študentov SŠS a trénerom).

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 v karanténnom stredisku platil zákaz vychádzania z izieb. Časy tréningov boli vyhovujúce, sú uvedené v detailnom popise tréningových jednotiek.

### Prehľad tréningových jednotiek

	12.2.2021 piatok	13.2.2021 sobota	14.2.2021 nedeľa	15.2.2021 pondelok	16.2.2021 utorok	17.2.2021 streda	18.2.2021 štvrtok	19.2.2021 piatok	20.2.2021 sobota	21.2.2021 nedeľa
Doobedu bazén kilometráž		25m (50) 5,0	25m (50) 4,6	Voľný polden Posilňovňa	25m 4,5	Voľný polden Posilňovňa	25m (50) 4,2	Štarty, obrátky, rozplávanie	Kontrolné preteky 2. polden	Kontrolné preteky 4. polden
Poobede bazén kilometráž	25m (50) 4,8	25m (50) 4,2	25m 4,5	25m (50) 5,0	25m (50) 5,1	25m (50) 4,4	25m (50) 3,9	Kontrolné preteky 1. polden	Kontrolné preteky 3. polden	Kontrolné preteky 5. polden
<b>Km/deň</b>	<b>4,8</b>	<b>9,2</b>	<b>9,1</b>	<b>5,0</b>	<b>9,6</b>	<b>4,4</b>	<b>8,1</b>	<b>1,2</b>		

Súčet  
[km] **51,4**

I. mikrocyklus

II. mikrocyklus

III. mikrocyklus

### Kontrolné preteky

Výsledky kontrolných pretekov sú v ďalšej časti tohto hodnotenia. Je však potrebné zdôrazniť:

- Vrátiť sa do výkonnostného stavu pred Covidom pri takomto režime prípravy je náročné a čím viac sa to predlžuje, tým to bude ťažšie.
- Úspech na kontrolných pretekoch – 70 štartov, z nich 40 osobných rekordov (OR) je navonok pekným úspechom, reálne to zohľadňuje kombináciu výberu kratších disciplín, telesného rastu a nárastu sily u poctivo cvičiacich (individuálne) v období dištančnej športovej prípravy.
- Problém nastáva v disciplínach, ku ktorým je potrebná špecifická príprava vo vode (200m a dlhšie trate) – tie sú pre túto vekovú kategóriu z hľadiska športového rastu podstatným.



## Záverom

Účasť na tomto sústreďení spojenom s Kontrolnými pretekmi hodnotím celkove kladne. Budem však trochu aj kritický. V minulom roku ukončili aktívnu činnosť seniorskí reprezentanti a úspešní medailisti, čím nastala v skupine juniorov – seniorov generačná výmena. Žiacke kategórie ktoré boli v minulosti svojou úspešnosťou hnacou silou, túto stratili, niektoré ročníky máme počtom i výkonnosťou slabé (05, 07), tlak na juniorov zo spodu klesol.

Na sústreďeniach mám možnosť dôsledne sledovať prístup - správanie, aktivitu, výkonnosť a nakoľko to ešte mám v živej pamäti (a zaznamenané v denníkoch), porovnávať s mimoriadne úspešnými (trochu nadnesene – elitnými) z posledného obdobia.

Pre nich boli charakteristické črty:

- Pracovali navyiac, nemusel som ich upozorňovať na dochvilnosť v príchodoch na tréningy, zväčša prichádzali skôr, rozcvička bola „zahriatím“, strečing, posilňovanie (často individuálne) patrili do ich štandardnej výbavy.
- Vedeli že tréning je potrebné „odmakat“, menej hľadali výhovorky (zlý tréning, zlý tréner, zlý bazén, ...), série 10 x hocičo boli 10 x hocičo a nie 9 x vložne + 1 x naplno, skupinu viedli spredu a nie riadili ostatných zozadu.
- Prípadné neúspechy prekonávali (ľahšie aj ťažšie), vedeli že je to súčasťou procesu, nevzdávali sa, nevyhrážali sa ukončovaním aktívnej činnosti.

Áno, i terajší tvrdia, že všetko je to o hlave, otázkou je, či to chápú v tom pravom (športovom) slova zmysle.

Cieľom d'alsieho nadväzujúceho sústreďenia bude:

- Zvýšiť dôraz na techniku plávania, obrátok, záverov, hypoxiu, odstraňovanie konkrétnych chýb u konkrétnych športovcov.
- Obsahovo – rozvoj vytrvalosti ale i vyššie percento anaeróbnej práce.

***Záverom považujem za potrebné sa poďakovať v mene všetkých účastníkov výboru ŠKP Košice – Plávanie o.z. za zabezpečenie akcie, Strednej športovej školy za zapožičanie mikrobusu, pánu Urbanskému za trénerskú a organizačnú spoluprácu a športovcom za odvedenú prácu počas celej doby sústreďenia.***

***Vysoko si cením spoluprácu a uvedomujem si finančnú náročnosť, pomoc rodičov, bez ktorej by sme tieto sústreďenia nevedeli uskutočniť.***

*Hodnotenie spracoval  
Skála Juraj, ŠKP Košice*

V Košiciach, 26.2.2021

## Ďalšie prílohy:

1. Tréningové kategórie v plávaní
2. Kontrolné preteky 2021 – juniori, seniori, Šamorín 19.-21.2.2021 – ŠKP Košice, Výpis výsledkov

## Tréningové kategórie v plávaní

Ozn.	Názov a vysvetlenie	PF LA	Dĺžka série Intervaly	Týždenný objem
<b>Aeróbný systém - Vytrvalosť</b>				
	<b>Rozplávanie a vyplávanie (Warm-up and Swim-down)</b> Príprava na tréningovú jednotku, zotavenie	do PFmax-50	600 až 1500 m (15 – 25 min) max 5 – 30 sek	minimálne 15%
<b>E1 EN1 A1</b>	<b>Základný vytrvalostný tréning (Basic Aerobic)</b> Najpomalšia rýchlosť v tréningu, technika, dlhé plávanie. Nízke úsilie. Oddychové intervaly sú krátke. Rýchlosť plávania je okolo 75% PB200. Dôraz na perfektnú techniku, efektívny počet záberov	50 – 30 pod max (120 – 140) LA 0 až 2	2000 až 8000 m (25 – 120 min) Denne Intervaly: 10 – 30 sek (neúplné zotav.)	do 45%
<b>E2 EN2 A2</b>	<b>Vytrvalostný tréning (Treshold, OBLA)</b> Zlepšovanie aeróbnej kapacity bez preťaženia systému. Má najväčší vplyv na zlepšenie vytrvalosti. Oddychové intervaly sú veľmi krátke, ale dlhšie ako pri tréningu E1. Rýchlosť plávania je okolo 80-85% PB200. Dôraz na perfektnú techniku, efektívny počet záberov	30 – 20 pod max (140 – 160) LA 1 až 4	1500 až 3000 m (25 – 40 min) Takmer denne Intervaly: 10 – 40 sek	do 25%
<b>E3 EN3 A3</b>	<b>Aeróbne preťaženie (Overload)</b> Tesne nad ANP prahom, zlepšenie vo VO2max. Vysoké úsilie. Oddychové intervaly sú stále krátke. Rýchlosť plávania je okolo 90% z PB200. Dôraz na techniku, efektívny počet záberov	20 pod PFmax (160 až PFmax) LA 4 až 10	1000 až 1600 m (15 – 25 min) 3 krát týždenne Intervaly Pomer práca-odpoč. 1:1	do 15%
<b>Anaeróbný systém – Rýchlosť, sila</b>				
<b>S1 SP1 G1</b>	<b>Tréning tolerancie LA (Lactate Tolerance)</b> Zlepšovanie buffrovacej kapacity a bolesti zo zakyslenia (pasívny odpočinok). Je dôležitý pre preteky do 400m. Úsilie je vysoké, aby došlo ku tvorbe vysokej hladiny LA v krvi. Rýchlosť by nemala dramaticky poklesnúť napriek vysokej hladine LA. Tréningová rýchlosť: 100m – PB100+3sek., 200m – PB200+7 sek. Dlhé intervaly oddychu. Dôraz - poradie dôležitosti: rýchlosť, tempo, počet záberov a pulzová frekvencia	Nie je dôležitá (PFmax) LA 8 až 16	300 až 800 m (20 – 40 min) 2-3 x týždenne Intervaly: 1 – 5 min pasívny odpoč.	do 7%
<b>S2 SP2 G2</b>	<b>Tréning pretekárskeho tempa (Lactate Production)</b> Zlepšovanie schopnosti dokončiť pretek čo najrýchlejšie (aktívny odpočinok). Rýchlosť plávania – plánovaná preteková rýchlosť Dôraz je kladený na pretekárske zručnosti (skills), rýchlosť a tempo.	Nie je dôležitá (PFmax) LA max	200 až 600 m (20 – 40 min) 2-3 x týždenne Intervaly: 1 – 5 min aktív.odpoč.	do 7%
<b>S3 SP3 G3</b>	<b>Krátke výbušné šprinty (Pure Speed)</b> Najrýchlejšia možná rýchlosť v tréningu (s i bez dopomocou). Dôraz na dokonalú techniku pri vysokej rýchlosti na krátkych úsekoch.	Nie je dôležitá LA 1 až 3	200 až 600 m (20 – 40 min) Aj denne Intervaly: Úplné zotavenie medzi úsekmi	do 7%

Sumár výsledkov		25m bazén (25m)							
Priezvisko, Meno	Ro .	vzdialenos ,spôsob	P.	as Typ	vzdialenos ,spôsob	P.	as Typ		
Áron Richard	06 :	50 vo ný spôsob	18	27.21	OR	1500 vo ný spôsob	2	18:15.17	OR
		100 vo ný spôsob	19	58.84	OR	100 znak	10	1:06.80	OR
		200 vo ný spôsob	14	2:11.56	OR	200 znak	6	2:25.20	OR
		400 vo ný spôsob	9	4:44.05	OR				
ajbiková Sarah	03 :	50 vo ný spôsob	ŠT	27.09	OR	100 znak	6	1:05.22	
		50 vo ný spôsob	16	27.66		200 znak	7	2:26.05	
		100 vo ný spôsob	13	59.99	OR	50 prsia	6	34.21	OR
		50 znak	ŠT	30.34		50 motýlik	12	29.61	OR
		50 znak	5	29.78					
ekan Samuel	04 :	50 vo ný spôsob	17	27.05	OR	100 znak	11	1:03.65	
		100 vo ný spôsob	17	57.12	OR	200 znak	6	2:17.25	OR
		200 vo ný spôsob	12	2:04.20	OR	50 motýlik	13	28.00	OR
		400 vo ný spôsob	6	4:23.31	OR	100 motýlik	8	1:01.10	OR
		50 znak	ŠT	29.86	OR				
ižmariková Zuzana	03 :	50 prsia	11	35.32	OR	100 motýlik	15	1:10.36	OR
		100 prsia	7	1:16.39		100 polohové preteky	25	1:10.95	OR
		200 prsia	6	2:39.07	OR	200 polohové preteky	16	2:30.56	
Melni áková Lenka	03 :	50 vo ný spôsob	29	28.78	OR	100 prsia	13	1:19.79	
		50 prsia	11	35.32		50 motýlik	18	30.64	
Nagy Jakub	06 :	50 vo ný spôsob	27	27.87	OR	400 vo ný spôsob	12	4:59.05	OR
		100 vo ný spôsob	30	1:02.34	OR	100 znak	16	1:14.10	OR
		200 vo ný spôsob	20	2:16.29	OR	100 polohové preteky	28	1:13.14	OR
Nagy Róbert	02 :	50 vo ný spôsob	54	27.63	OR	100 prsia	15	1:13.85	
		100 vo ný spôsob	54	59.85		200 polohové preteky	27	2:31.50	
		50 prsia	21	33.47	OR				
Šim ák Denis	06 :	50 vo ný spôsob	24	27.56	OR	50 znak	12	32.71	
		100 vo ný spôsob	23	59.72	OR	100 znak	12	1:11.13	
		200 vo ný spôsob	18	2:15.15		200 znak	10	2:36.83	
		400 vo ný spôsob	10	4:46.54					
Vaško Šimon	06 :	50 vo ný spôsob	ŠT	26.42		800 vo ný spôsob	5	9:24.08	
		50 vo ný spôsob	9	26.25		100 motýlik	6	1:02.56	OR
		100 vo ný spôsob	13	57.29		100 polohové preteky	14	1:07.75	OR
		200 vo ný spôsob	8	2:06.00		200 polohové preteky	11	2:23.90	OR
		400 vo ný spôsob	7	4:29.07					
Že uchová Stacey Maria	04 :	50 vo ný spôsob	11	29.02		800 vo ný spôsob	3	9:55.52	
		100 vo ný spôsob	10	1:01.75	OR	100 znak	8	1:13.28	
		200 vo ný spôsob	6	2:15.16		50 prsia	6	36.82	OR
		400 vo ný spôsob	6	4:49.53		100 polohové preteky	12	1:12.93	OR
4 x 50 vo ný spôsob muži	:	Vaško Šimon	06	Šim ák Denis	06	5	1:46.39		
		ekan Samuel	04	Áron Richard	06				
4 x 50 vo ný spôsob ženy	:	ajbiková Sarah	03	ižmariková Zuzana	03	6	1:51.93		
		Melni áková Lenka	03	Že uchová Stacey Maria	04				
4 x 50 vo ný spôsob mix	:	Áron Richard	06	Vaško Šimon	06	3	1:48.66		
		Že uchová Stacey Maria	04	ajbiková Sarah	03				
4 x 50 polohové preteky muži	:	ekan Samuel	04	Vaško Šimon	06	6	1:58.70		
		Nagy Róbert	02	Áron Richard	06				
4 x 50 polohové preteky ženy	:	ajbiková Sarah	03	Melni áková Lenka	03	5	2:04.70		
		ižmariková Zuzana	03	Že uchová Stacey Maria	04				
4 x 50 polohové preteky mix	:	ajbiková Sarah	03	ekan Samuel	04	2	1:58.21		
		ižmariková Zuzana	03	Vaško Šimon	06				