

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

Názov akcie: Sústreďenie ŠKPKE - junióri
 Dátum: 31.10-6.11.2021
 Miesto: Hajduszoboszlo/HUN
 Ubytovanie a stravovanie: Laci Betyar fogado, Jozsef Attila ut. 38, Hajduszoboszlo
 Tréningy: Arpad uszoda (50m bazén)

Vedúci akcie-tréneri

Skála Juraj
 Urbanský Ján

Čajbiková Sarah, 03
 Melničáková Lenka, 03
 Sýkorová Klaudia, 05

ŠKP Košice-Plávanie, o.z.

Áron Richard, 06
 Čekan Samuel, 04
 Kobilic Kamil, 04
 Mohler Jakub, 98
 Šimčák Denis, 06
 Vaško Šimon, 06
 Nadzon Denis, 05 (paralympic)

Cesta, doprava

Zraz účastníkov bol 31.10.2021 (nedeľa) o 12:45 hod na MKP. Doprava do Hajduszoboszló (cca. 200 km) a späť 6.11.2021 (sobota) bola zabezpečená mikrobusedom a osobným vozidlom (p. Urbanský). Organizačne prebehla doprava bez problémov.

Ubytovanie, stravovanie, bazén.

Ubytovanie a stravovanie bolo zabezpečené v pre nás už známom prostredí – penzióne „Laci Betyár“. V penzióne bola možnosť používania internetu s wifi pripojením (využívané bolo aj kvôli diaľančnému vyučovaniu). Trénovali sme na krytej plavárni „Árpád uszoda“ s 8 dráhovým 50m bazénom, posilňovňou a gymnastickou cvičebňou, pre regeneráciu – relax bol v komplexe teplý bazénik s liečivou vodou i saunový bazénik so studenou vodou. Personál penziónu i plavárne bol už vzhľadom k dlhoročným stykom mimoriadne ústretový. Vzdialenosť penzión – plaváreň bola cca 10 min. pešej chôdze.

Tréningová práca

Trénovalo sa v 50 m bazéne (objednané sme mali 2 dráhy) s „anchor-setbacks-blokmi, doobedu v čase 9-11 hod, poobede 17-19-tej hod.

Prehľad tréningových jednotiek

	31.10.2021 nedeľa	1.11.2021 pondelok	2.11.2021 utorok	3.11.2021 streda	4.11.2021 štvrtok	5.11.2021 piatok	6.11.2021 sobota
Doobedu Focus Kilometráž		Test-hlavný 10 x 50 5,7	Šprinty-S3 PP-motív S2- E2 5,5	Prvky, TC, sila (M)-E2 5,9	Pretekárske tempo - S2 (50-ky) 5,7	Prvky, šprinty-S3 (25, 50) 5,5	Test 6 x 100 3:00 hlavný, N 5,1
Poobede Focus Kilometráž	Rozplavovací E1 4,6	Šprinty-S3 prvky, K E2- E3 5,7	Šprinty-S3 5x800/30x100 E2-E3 5,7	Aqua Palace	Vytrvalosť E1-E2 (800, 400, 200) 5,8	Regeneračný PP 5,8	
Km/deň	4,6	11,4	11,2	5,9	11,5	11,3	5,1

Tréningové jednotky boli dvojhodinové

Súčet [km] 61,0

I. mikrociklus

II. mikrociklus

Tréningové kategórie - vysvetlivky:

E1 - Základný vytrvalostný tréning
E2 - Vytrvalostný tréning
E3 - Aeróbne preťaženie

S1 - Tréning tolerancie laktátu
S2 - Tréning pretekárskeho tempa
S3 - Krátke výbušné šprinty

Podrobný tréningový plán – rozpis tréningových jednotiek je v závere tejto správy.

Testy:

Prvý (1.11.2021) 10 x 50 hlavný spôsob, štart 1:30, tempo 100, cieľ – plávať s čo najmenšími rozdielom medzi min a max (priemer), niektorým (drahá záležitosť) odobrať laktát. Výsledky testu:

(disciplína, priemer časov, laktát)

Áron K – 29.9, LA=14.6

Čekan M – 31.8

Kobilic P – 36.9, LA=7.6

Mohler K- 27.5, LA=10.7

Nadzon P – 55.0

Čajbiková Z – 35.5, LA=10.5

Malničáková P – 42.3

Sýkorová K – 37.0

Druhý (6.11.2021) – zaradený v poslednej tréningovej jednotke: 6x100 hlavný spôsob a 6x100 nohy hlavný spôsob obe so št. 3:00 – nesplnil plánovaný účel – nedoporučujem za týchto podmienok zaradiť do programu sústredenia. Ukázalo sa, že 6 dní je na intenzívne sústredenie krátky čas, prejavila sa nahromadená únava. Pozitívne boli iba časy zaplávanej trojicou Čekan, Kobilic a Áron. Test relevantne preukázal (až na Čekana) slabú úroveň práce nohami - niektoré zaznamenané časy

(na 100m, zaokrúhlené na sek.):

Čekan M-nohy-1:27, K-nohy-1:32

Kobilic P-nohy-1:36

Áron K-nohy-1:40

Vaško K-nohy-1:55, M-nohy-1:50

Čajbiková Z-nohy-1:45, P-nohy-1:41

Melničáková P-nohy-1:49

Sýkorová M-nohy-1:36, K-nohy-1:47

Denný režim

Bol prispôsobený času tréningových jednotiek. Začínal raňajkami o 7:00 hod, spoločný program bol upresňovaný na večerných poradách, večierka bola o 21:30 hod, od 22:00 hod už platil zákaz vychádzania z izieb. V mimo tréningovom čase bola možnosť zapojiť sa do on-line vyučovania, v prípade plnenia dištančných školských povinností boli športovci, na požiadanie, z tréningu uvoľňovaní. V stredu poobede, v rámci voľného poldňa – regenerácie, mali športovci možnosť využiť pobyt v Aqua Palace (väčšina ju využila).

Pozitívnym počínom boli krátke semináre uskutočnené v rámci večerných porád. Vybraní športovci dostali za úlohu spracovať inštruktážne videá z plaveckých spôsobov (v anglickom jazyku, na tablete) do stručného písomného formátu a odprezentovať ostatným s následnou diskusiou (Čekan – plav.spôsob kraul, Čajbiková-Mohler znak, Kobilic – prsia a Vaško – motýlik). Ich prezentácie sú v ďalšej časti tejto správy.

Na záver

- Sústredenie potvrdilo, že časovanie 3 – 4 týždne pred Majstrovstvami SR je správne. Dĺžka 6 dní je málo, potrebných 10 dní však reálne naráža na problém – škola – financie. Lokalita – kúpeľné mestečko, mimosezónny termín - vytvárali optimálne podmienky sústredenia.

- Z hľadiska obsahovej tréningového plánu sústredenia doporučujem zvýšiť objem práce nohami (v tomto sústredení tvorili „nohy“ 18% celkového objemu, zvýšiť až na 30%) a zaradiť aj test, napr. 10x200 N-hlavný spôsob (pozri Sweetenham).
- Skupina bola vekovo nehomogénna (15 až 23 roční), dlhé covidové obdobie negatívne poznačilo psychiku športovcov (individualizácia, viac života v kyber-priestore než v kolektíve, ...), väčšina účastníkov bola v pubertálnom veku – to všetko vytváralo určité „sociálne napätie“ v kolektíve, k vážnejším prejavom však (našťastie) nedochádzalo. Z tohto hľadiska bola pozitívna aktivácia športovcov prostredníctvom spracovania videí a prípravy referátov s verbálnym prejavom a diskusiou (doporučujeme to aplikovať i v budúcnosti).

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

Spracoval Ing. Skála Juraj

Košice, v novembri 2021

Referáty

Kamil Kobilic, 5 základných prsiarskych elementov (spracované z „Breaststroke – The 5 most important“)

5 základných prsiarskych elementov

1. Načasovanie záberu

Načasovanie záberu pri prsiach je veľmi dôležitá vec. Správne načasovanie a prevedenie záberu spočíva v 3 dejoch (záber, kop, splývanie). Záber sa vykonáva oboma rukami za ktorým nasleduje silný kop a nakoniec vysplývanie.

2. Vytáčanie chodidiel

Dôležitý faktor pri prsiarskom kope je dobré vytočenie chodidiel do boku pri kope (tvar fajky) a silné zrazenie chodidiel spolu.

3. Pozícia kolien

Kop nemal vykonávať skôr ako záber rukami.

4. Nádych

Nádych pri prsiach zaberá veľa času a zároveň aj veľa energie. Je dôležité začať vydychovať vzduch už počas toho ako sa hlava nachádza pod vodou, pretože počas fázy záberu nad vodou nie je na výdych a nádych dostatok času.

5. Vysoká poloha

Vysoká poloha tela je dôležitá pri každom spôsobe. Ide o to aby pri zábere nad vodou zadok neklesal ku dnu a držal sa čo najbližšie pri hladine. Ak padá zadok smerom ku dnu môže to byť z dôvodu slabého stredu tela alebo kvôli poskracovanému svalstvu.

Znak

Technické cvičenia:

- **Jednoruký znak**
 - Dôležitá je rotácia tela
 - Rovnomerné osovú vytáčanie ramien
 - Pasívna ruka vychádza na hladinu vody nie len s ramenom, ale aj s dlaňou
- **6-kop**
 - Dôležitá je rotácia tela
 - Pasívna ruka vychádza na hladinu vody cca po lakeť
 - Práve činná ruka musí ostať tesne pod hladinou vody bez pokrčenia/zalomenia
 - Rovnaké začatie záberu obidvoch rúk
- **Connection drill (prepájacie cvičenie)**
 - Dôležité sú silné nohy, v opačnom prípade sa telo začne potápať
 - Odporúča sa robiť s plutvami
 - Ruka dosiahne kontakt s vodou na oboch stranách, tzn. na začiatku záberu aj na konci
- **Súpažný znak**
 - Dôraz na silné rovnomerné zábery
 - Nevýhoda je, že sa necvičí rotácia ramien a tela

Chyby (zo skúseností plavcov):

- **Vytáčanie malíčka**
 - Dľaň ide do vody vytočená malíčkom ku hladine aby sa záber mohol začať ihneď po vsunutí ruky pod hladinu vody
 - **Technické cvičenie:** Vytáčanie dlane vo zvislej polohe
- **Kývanie hlavy**
 - Hlava má byť bez pohybu
 - Dôležitá je vysoká brada
 - **Technické cvičenie:** Plávanie s pukom, konzervou, fľašou
- **Vytáčanie ramien**
 - Ramená musia byť vytočené a preťať hladinu vody pre lepšie uchytenie záberu
 - **Technické cvičenie:** Jednoruký znak, 6-kop
- **Kolená**
 - Kolená sa nesmú prelamovať alebo pretínať hladinu vody
- **Poloha tela**
 - Telo má byť v tvare lodičky, nie úplne vyrovnané kvôli lepšej polohe na kop nôh
 - **Technické cvičenie:** Extrémne rýchle zábery v takmer sedavej polohe

- **Znakový štart**

- Pri pritiahnutí sa ku bloku je takmer celé telo nad hladinou vody
- Lopatky sú stiahnuté ku sebe, hlava je v predĺžení chrbtice
- Po odraze sa pozeráme za seba, čím vzniká poloha ako pri mostíku
- Poloha hlavy je medzi rukami tak, aby nevytrčala
- Po vjazde do vody sa telo vyrovná do vodorovnej polohy (jemne smeruje ku hladine) a ihneď začína fáza vlnenia

Šimon Vaško, Motýlik (spracované z „Phelps – Butterfly Training“)

Plavecký spôsob – Motýlik

Najmladší a najťažší plavecký spôsob.

Tri hlavné komponenty motýlika (Phelps):

1. Body line – poloha tela a záber
2. Rytmus a načasovanie záberu
3. Energy management – rozloženia energie a tréning

K 1.)

- Hlava v neutrálnej pozícii – pri nádychu brada čo najnižšie ku hladine (nízka brada).
- Dôležité je držať zadok a bedrá vysoko pri hladine, aby sa tým zmenšil odpor vody.
- V preteku počas maximálnej snahy – znižovanie odporu je dôležitejšie než zvyšovanie sily záberu.
- Ruky – lakťe sú takmer vystreté, tesne nad hladinou, zaberá sa ako pri kraule – vysoký lakeť, predlaktie prvé.
- Nohy – Nohy – prvý kop slúži hlavne na to – dostať telo a hlavu k nádychu. Druhý kop býva zvyčajne silnejší a slúži čisto na pohyb vpred.

K 2.)

- Ak je načasovanie nádychu, záberu a kopu/vlnenia správne, plavec bude mať maximálnu rýchlosť s minimálnym odporom.
- Breathing pattern/"vzor" dýchania – každý druhý, každý, šprinty bez nádychu. Záleží to hlavne od preferencie plavca. Phelpsovi vyhovuje dýchať na každý záber, pretože pri zábere sa aj tak telo a hlava posunie smerom ku hladine a má nízku bradu, takže udržiava minimálny odpor.
- Hlava vedie ruky, nádych nastáva tesne pred dotlačením záberu.

K 3.)

- Na tréningoch pláve 25-ky, 50, 75 a 100-ky. S trénerom preferujú plávať intervalovo kratšie trate – pre udržanie tempa a techniky. Kvôli tomu trénujú hlavne v SCM a SCY bazénoch, pretože v nich sa ľahšie udržiava technika a poloha tela.
- Pláve aj záťažové tréningy, kde používa najmä pádla, piškótu a gumu (iba K a Z).
- Stretchcordz používa pravidelne.

Základné chyby pri motýliku:

- Zdvíhanie hlavy.
- Ruky idú do vody ešte pred hlavou.
- Dlane pri vstupe do vody idú do strany.
- Nízka poloha zadku a bedier.

(na nasledujúcej strane)

Samuel Čekan, Korekcia Kraulovej techniky (spracované z „Kraul – 5 Common mistakes“)
