



Správa zo sústredenia širšej reprezentácie SR v plávaní s plutvami 2021.

Termín: 10.-15.3.2021

Miesto: AquaCity Poprad

Ubytovanie: hotel AquaCity Poprad

Zloženie:

Realizačný tím: Štefan Mika
Roman Baláž
Tomáš Vandlík
Dana Duchoslavová

Sústredenia sa zúčastnilo 18 reprezentantov.

Pretekári rozloženie:

Juniori		Juniorky	
1.	Benjamín Barczy	1.	Slišková Alexandra
Seniori		2.	Kissová Petra
2.	Častven Lukáš	3.	Kušnierová Nina
3.	Lobpreis Filip	4.	Vasíľová Hana
4.	Kozmer Jakub	5.	Rajtárová P. Ľuboslava
5.	Šoška Šimon	6.	Heglasová Simona
6.	Rehorovský Oliver	7.	Sopková Ľubomíra
		Seniorky	
		8.	Hrašková Zuzana
		9.	Gabaľová Nina
		10.	Jánošková Katarína
		11.	Bielková Beáta
		12.	Virsíková Vanessa

Streda 10.3.2021

10.30 zraz reprezentantov v Poprade, absolvovanie RT-PCR testovania, čakanie na výsledok v karanténnom hoteli Mountain View, podrobnosti vid' AquaCity pokyny

Obed

Regenerácia a čakanie na výsledok

Cca o 17:00, po obdržaní negatívneho výsledku ubytovanie sa v bezpečnom hoteli Seasons

Večera

Organizačné pokyny, úlohy a ciele sústredenia-beseda

Štvrtok 11.3.2021

07.00-09.00 hod. tréning, fotenie, natáčanie

10.00-raňajky

11.00-regenerácia

13:00-obed

14:00-regenerácia

Analýza tréningu, regenerácia

16:00-17:00 suchý tréning

17.00-18:30hod. tréning

Večera





Regenerácia, beseda, analýza tréningu

Piatok 12.3.2021

07.00-09.00 hod. tréning, fotenie, natáčanie

10.00-raňajky

11.00-12.00 On-line prednáška SADA (bielkoviny,kreatín)

13:00-obed

14:00-regenerácia

Analýza tréningu, regenerácia

16:00-17:00 suchý tréning

17.00-18:30hod. tréning

Večera

Regenerácia, beseda, analýza tréningu

Sobota 13.3.2021

06.00-08.00 hod. tréning, fotenie, natáčanie

10.00-raňajky

11.00-11.30 analýza tréningu

13:00-obed

14:00-regenerácia

Analýza tréningu, regenerácia

16:00-17:00 suchý tréning

17.00-18:30hod. tréning

Večera

Regenerácia, beseda, analýza tréningu

Nedeľa 14.3.2021

07.00-09.00 hod. tréning, fotenie, natáčanie

10.00-raňajky

11.00-11.30 analýza tréningu

13:00-obed

14:00-regenerácia

Analýza tréningu, regenerácia

16:00-17:00 suchý tréning

17.00-18:30hod. tréning

Večera

Regenerácia, beseda, analýza tréningu

Pondelok 15.3.2021

07.00-09.00 hod. tréning, fotenie, natáčanie

10.00-raňajky

11.00-Check-out z hotela, Ag-testovanie

Odchod domov

Reprezentanti po úvodnom testovaní PCR testami a negatívnom výsledku sa presunuli do "bubliny". Jeden plavec vykazoval miernu pozitivitu a musel sústredenie opustiť. Počas sústredenia sme boli testovaní ešte dvakrát.

Cieľom plánovaného sústredenia širšej reprezentácie v bubline v Poprade bolo najmä umožniť reprezentantom opätovný návrat do vody, ktorý bol v čase pandemických obmedzení prerušený na dlhšiu dobu, socializácia a team building. V tréningových jednotkách sme sa zamerali najmä na zvyšovanie kondície s dôrazom na plaveckú techniku.





Ranné tréningy prebiehali spoločne. Popoludňajšie tréningy sa realizovali selektívne. U väčšiny plavcov sa prejavila znížená výkonnosť spôsobená výpadkom tréningov vo vode počas covid karantény. Naopak, na suchých tréningoch v posilňovni reprezentanti potvrdili dobrú výkonnosť.

Tiež sme využili možnosť absolvovať webinár, on-line vzdelávanie antidopingovou agentúrou SADA, kde nám pani Z. Ježíková a pán T. Pagáč priblížili problematiku výživových doplnkov, konkrétne proteínov a kreatínu. V diskusii sme si zopakovali tiež v skratke zakázané látky, TUE-terapeutické výnimky a nebezpečné výživové doplnky a riziká vyplývajúce z ich používania.

Podmienky v hoteli AquaCity spĺňali nároky reprezentácie nielen zo športového hľadiska, ale aj z pohľadu kvality a množstva stravy. Oceňujeme vysokú profesionalitu a ústretovosť celého personálu a ich snahu o našu zdravotnú bezpečnosť, osobnú aj kolektívnu pohodu a športové potreby.

Správanie reprezentantov počas sústredenia bolo disciplinované a na požadovanej úrovni.

Tréneri sa na záver poďakovali všetkým za vynaloženú snahu počas tréningov a popriali reprezentantom veľa zdravia a síl do ďalšej prípravy v kluboch.

Štefan Mika

Sústredenie reprezentácie Slovenskej republiky v plávaní s plutvami 2021 sa uskutočnilo s finančnou podporou:

MINISTERSTVA ŠKOLSTVA, VEDY, VÝSKUMU A ŠPORTU SLOVENSKEJ REPUBLIKY



a **ZVÄZU POTÁPAČOV SLOVENSKA**

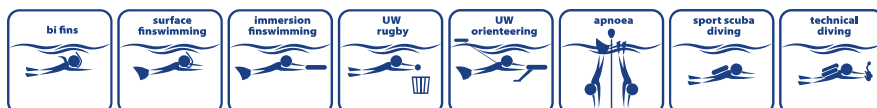


Svojou pomocou a podporou prispeli aj



AquaCity Poprad

Ďakujeme

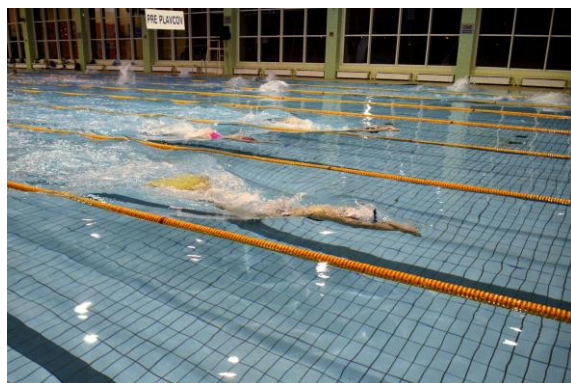




ZVÄZ POTÁPAČOV SLOVENSKA

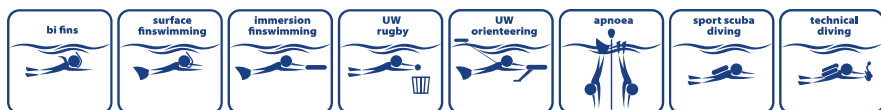
národný športový zväz

Wolkrova 4 | 851 01 Bratislava | tel.: 0918 737 877 | zps@zps-diving.sk | www.zps-diving.sk



Všetky fotografie nájdete na: <https://www.facebook.com/media/set/?vanity=zpsdiving&set=a.4626864520709596>

IČO: 585 319 | DIČ: 2021261055 | Zväz potápačov Slovenska je zaregistrovaný ako občianske združenie na MV SR, Drieňová 22, pod číslom: VVS/1-900/90-219-10
Banka: UniCredit Bank | PREZÍDIUM - č. účtu: SK38 1111 0000 0066 0099 9003 | ŠPORTOVÝ VÝBOR - č. účtu: SK16 1111 0000 0066 0099 9011 | BUDOVA KOŠICE - č. účtu: SK41 1111 0000 0066 0099 9046 | TECHNICKÝ VÝBOR - č. účtu: SK03 1111 0000 0011 8553 9006



SPÁJAME VŠETKY POTÁPAČSKÉ ŠPORTOVÉ AJ TECHNICKÉ AKTIVITY ZASTREŠENÉ MEDZINÁRODNOU FEDERÁCIOU CMAS
www.zps-diving.sk