



ZVÄZ POTÁPAČOV SLOVENSKA SLOVAK DIVERS ASSOCIATION

Wolkrova 4, 851 01 Bratislava, tel.: 0918 737 877, e-mail: zps@netax.sk / www.zps-diving.sk



C.M.A.S.

CONFEDERATION MONDIALE
DES ACTIVITÉS SUBAQUATIQUES
WORLD UNDERWATER FEDERATION

Správa zo sústredenia širšej reprezentácie SR v plávaní s plutvami v dňoch 12.-15.3.2015

Miesto: Aquasport Šaľa -50m bazén
Ubytovanie: Penzión Európa Diakovce

Zloženie výpravy:

Realizačný tím:

Mgr. Štefan Mika - štátny tréner
Tibor Jakoda - asistent št. trénera

Reprezentanti:

Seniori:

Jozef Kršek, Skačányi Tomáš

Seniorky:

Zuzana Christovová, Martina Lazarová

Juniori:

Adam Bukor, Skačányi Filip

Juniorky:

Katarína Janošková, Paulína Malinowská, Nina Gabalová,
Veronika Petrikovičová

Program:

Štvrtok 12.3.2015

14.30 hod.

zraz reprezentantov a ubytovanie sa

18.00-20.00 tréning

21.00 večera

Piatok 13.3.2015

7.00 raňajky

9.00-11.00 tréning

12.00-13.00 regenerácia vo vírivke (jacuzi)

13.30-14.00 obed

18.00-20.00 tréning

21.00 večera

21.30 Výkonnostný tréning, úlohy, ciele - prednáška (Jakoda)

14.3.2015 (sobota)

7.00 raňajky

9.00-11.00 tréning

12.00-13.00 regenerácia -jacuzi

13.30-14.00 obed

18.00-20.00 tréning

21.00 večera

21.30 Beseda o smerovaní a víziách reprezentácie SR v PP,RP,BF a DPP v tomto roku i v budúcnosti. (Mika)



ZVÄZ POTÁPAČOV SLOVENSKA SLOVAK DIVERS ASSOCIATION

Wolkrova 4, 851 01 Bratislava, tel.: 0918 737 877, e-mail: zps@netax.sk / www.zps-diving.sk



C.M.A.S.
CONFEDERATION MONDIALE
DES ACTIVITÉS SUBAQUATIQUES
WORLD UNDERWATER FEDERATION

Zraz reprezentantov sa konal o 15.00hod. v penzióne Európa v Diakovciach. Po ubytovaní sa, prezentácii a oboznámení sa s programom, náplňou a cieľom sústreďenia sme sa odobrali na popoludňajší tréning a v nasledujúce dni sa venovali programu. Každý reprezentant obdržal dve reprezentačné tričká.

Tomáš Skačányi prišiel na sústreďenie v piatok na ranný tréning a Zuzana Christovová na popoludňajší tréning.

Plavci boli rozdelení do dvoch skupín, podľa špecializácie:

Šprintéri:

Kršek, Skačányi T., Skačányi F., Gabalová, Christovová, Lazarová

Dlohotratiari:

Bukor, Janošková, Malinowská, Petrikovičová

Sústreďenie prebiehalo bez rušivých momentov. Všetci dodržiavali časový harmonogram a správali sa disciplinovane. V kolektíve vládla priateľská atmosféra. Počas osobného voľna si pretekári zapisovali odplávané tréningy, robila sa ich analýza, vyhodnotenie a živo sa zaujímali o štruktúru tréningov.

Do programu bola zaradená regenerácia vo vírivke, čo prospelo k zvládnutiu náročného tréningového zaťaženia.

Strava i ubytovanie zodpovedalo našim požiadavkám.

Na záver možno konštatovať, že sústreďenie splnilo očakávanie. Zúčastnení prejavili zodpovedný prístup k povinnostiam a kladný vzťah k reprezentácii.

Odporúčame pokračovať naďalej v realizovaní spoločných reprezentačných sústreďení, ako v dôležitom nástroji zvyšovania výkonnosti ako i budovania reprezentačného tímu.

Mgr. Štefan Mika
Tréner reprezentácie SR
Zväz potápačov Slovenska



ZVÄZ POTÁPAČOV SLOVENSKA SLOVAK DIVERS ASSOCIATION



Wolkrova 4, 851 01 Bratislava, tel.: 0918 737 877, e-mail: zps@netax.sk / www.zps-diving.sk



PREZENČNÁ LISTINA

Z: _____

Sústredenie širšej reprezentácie _____

12.03.-15.03.2015

Miesto: _____ Diakovce-Šaľa _____

Poradové číslo	Meno	Bydlisko	Podpis
1.	MARTINA NELA LAZÁROVÁ	SIBÍRSKA 51, 831 02 BA	Lazárová
2.	JOZEF KRŠEK	BEZEKOVA 33, 841 02 BA	Krsek
3.	NINA GABAĽOVÁ	VALACHOVEJ 4, 841 01 BA	Gabaľová
4.	FILIP SKAČÁNYI	ODBORÁRSKA 44, 831 02 BA	Skáčányi
5.	PAULA MALINOWSKÁ	MARTINA BRANCA 2, 841 01 BA	Malinowska
6.	KATARINA ŽABOŠKOVÁ	ŽURBAKOVA 7, 831 01 BA	Zabosková
7.	Tomáš Skáčányi	Odborárska 44 831 02 BA	Skáčányi
8.	ZUZANA CHRISTOVÁ	MIEROVÁ 10, 821 05 BA	Christová
9.	Adam Bukor	okružná 1167/39, 924 00 64	Bukor
10.	VERONIKA PETRIKOVIČOVÁ	ŽABOŠKOVÁ 14, 827 01 SA	Petrikovičová
11.	TIBOR FARDA	MIEROVÁ 10/15 BRATISLAVA	Farda
12.	ĽUDMILA MIKA	BOSTOVAC, ŠAĽA	Mika
13.			
14.			
15.			
16.			
17.			
18.			
19.			
20.			
21.			
22.			
23.			

