

**Název akce:** VT Šamorín bublina

**Ubytování:** x-bionic® hotel, Dubová 33/A, 931 01 Šamorín

**Stravování:** plná penze

**Termín akce:** 19.11. - 20.12.2020

**Vedoucí akce:** Tomáš Trešl

**Trenéři:** Tomáš Vachan

**Plavci:** Filip Lányi, Tomáš Peciar, Samuel Košťál, Lukáš Kunic, Filip Polák, Karolína Balážiková

Družstvo DP mělo sraz ve čtvrtek 19.11. v areálu X-bionic o 14té hodině. Po absolvování PCR testů nastoupili všichni členové výpravy do karantény tak, aby následující den mohli po potvrzení negativy nastoupit do tréninkového procesu. Původní plán po 14-ti dnech soustředění přerušit byl přehodnocen a dálkoplavecká skupina pokračovala bez přerušování až do 20.12. Měsíční plavecké soustředění bylo pro plavce velkou zatěžkávací zkouškou jak po psychické tak po fyzické stránce. I pro trenéry to znamenalo velkou výzvu, především v souvislosti s vhodným nastavením zátěže a odpočinku.

Vzhledem na stav plavců, kteří byli po měsíční zátěži v září opět vytaženi z vody na více jak 30 dní, byl program zaměřen především na rozvoj vytrvalosti v zónách A1 (laktát ↓ 2 - na hranici aerobního prahu), A2 (laktát 2-4, TF 40-30 pod MAX) formou rovnoměrného tempa a později formou negativních mezeitrasů. Ve druhé polovině soustředění zvýšení objemové složky, s cítem a v malé míře zařazování tréninky v zóně B1 (anaerobní práh). Sety VO<sub>2</sub>max a laktátové tolerance a produkce přidávány ve velmi omezeném režimu až na konci mezocyklu.

V prvních dvou zónách bylo odplavaných přes 80% tréninkového objemu. Hlavním cílem bylo získat zpět potřebné zátěžové mechanismy, dále pak rozvoj všeobecných kondičních kvalit, to vše především v základní pomalejší a rychlejší vytrvalostní zóně. Tréninky, vzhledem na charakter skupiny, byly plavány převážně kraulem, mnoho setů také 2. způsobem a PP. Během celého soustředění jsme se snažili o maximální individuální přístup v celé šíři tréninkového procesu. V tomto měsíčním mezocyklu nám šlo především o vytvoření té správné rovnováhy všech důležitých složek tréninku. Poslední týden byl vzhledem ke kontrolním závodům mírně upraven. Skupina se dostala v celkové kilometráži na 250-270km. Vyjimku tvořil Tomáš Peciar, který se se svojí neutuchající chutí do tréninku dostal přes úctihodných 300km! Samotné tréninkové jednotky budou zaslány osobním trenérům, v případě zájmu zašlu i jiným sportovním odborníkům.

Skupina měla k dispozici v rámci regenerační složky wellness, v případě zdravotních komplikací byla možnost využít práce federačního maséra.

Suchá příprava probíhala až na výjimky každý den v gymu formou posilování s vlastní vahou, běhu na běžecském pásu, využívání veslovacího trenažéru. Za velmi obohacující považujeme možnost využití zdravotního cvičení pod vedením fyzioterapeutky české plavecké federace. Plavci se samozřejmě věnovali důkladnému strečinku po každé tréninkové jednotce.

V průběhu měsíce se k nám připojil jeden z nejlepších bazénových juniorských reprezentantů František Jablčnický, který do skupiny okamžitě zapadl a mnohé těžké série dokonce odtahal na první pozici. Tím, kdo do dálkoplavecké skupiny ani nenastoupil, byla bohužel Karolína Balážiková. Bez jakékoliv předchozí komunikace z trenéry DP nastoupila nejprve do polohovkářské skupiny trenéra Procházky, později do skupiny paní Moravcové. Karolína neměla jako jediná zaplavaný limit na rok 2021. Možnost odplavat si

5km trať ve stanoveném limitu nevyužila a zavřela si tak prozatím dveře do reprezentace na další rok. Někteří si bohužel stále neuvědomují onu obtížnost přechodu z juniorské do seniorské věkové kategorie v dálkovém plavání. Mám na mysli především některé důležité aspekty tréninkového procesu (např. specifický dálkoplavecký tréninkový program, minimálně 3000km/rok a mnoho dalších) při přechodu na 10km trať, které jsou a budou vždy výrazným sítlem pro všechny reprezentanty, nejen ty slovenské.

Zrcadlem kvalitně odvedené tréninkové práce celé skupiny byly odvedené výkony na kontrolních závodech v Šamoríně v termínu 18.12.-20.12. Naši reprezentanti se prezentovali následovně:

Filip Lányi - 6 osobních rekordů / nejkvalitnější (1500VS - 15:33.34 - 750FINA bodů)

Tomáš Peciar - 8 osobních rekordů / nejkvalitnější ( 400VS - 3:51.43 - 771 FINA bodů)

Lukáš Kunic - 5 osobních rekordů / splněný limit do bazénové reprezentace ( 400VS - 4:08.11 - 626 FINA bodů)

Samuel Košťál - 8 osobních rekordů,6 slovenských rekordů /nejkvalitnější ( 1500VS - 16:09.98 - 668 FINA bodů)

Filip Polák - 7 osobních rekordů / nejkvalitnější ( 1500VS - 17:04.18 - 567 FINA bodů)

Závěrem patří velké díky trenérovi Tomáši Vachanovi, který velkou měrou přispěl k tomu, abychom toto soustředění mohli považovat za více než úspěšné.

Hodnocení vypracoval Tomáš Trešl dne 29.12.2020 v Bratislavě.

