

Název akce : VT EYOF výběr

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

Stravování: plná penze

Termín akce: 14.1. - 24.1.2021 / 4.2. - 21.2.2021

Vedoucí akce a trenér: Tomáš Trešl

Plavci: Samuel Košťál, Matěj Martinovič, Daniel Van Wyk, Karolína Vetráková, Terezia Horváthová,

Nikol Jamborková (ostatní EYOF plavci se připravovali se svými kluby)

Výběr z EYOF družstva měl naplánované dvě společná bloková soustředění, jedno v januáři, druhé ve februáři. Na konci druhého bloku se umístily výstupní kontrolní závody, kde si mohli plavci ověřit, v jakém jsou v novém roce stavu. Na závody neprobíhala žádná speciální příprava. Akci jsme absolvovali z plného tréninku.

Tréninkové jednotky obou bloků byly orientovány na rozvoj vytrvalosti převážně v nízkých a středních rychlostech (zóny A1-A2 - celkem okolo 85% celkového objemu), cca 10% tvořily prahové série, 5% sety na rozvoj rychlosti. Kostra obou cyklů byla PP charakteru, tzn. bylo dbáno na to, abychom se v každém plaveckém způsobu dostali přes 20% z celkového objemu. V každé jednotce jsem kladl na plavce velké nároky co se týče nájezdů, výjezdů, obrátek, délky výjezdů, kontroly streamline polohy atd. Každý den jsme pracovali na technice a efektivitě, konkrétně na snížení počtu temp na úsek převážně v základních rychlostech! Jelikož měla většina plavců velmi slabé nohy, trpěli jsme každý den i v sériích na to zaměřených. Tréninkové jednotky byly každý den posílané osobním trenérům společně s časy a hodnocením každého jednotlivého plavce.

Družstvo bylo rozdělené na chalany a baby. Oba týmy měly odlišnou skladbu TJ v závislosti na výkonnosti a úrovni pohybových schopností a dovedností. Snažil jsem se, aby byl na 100% naplněn požadavek individualizace tréninkové přípravy. Délka TJ v ranních hodinách byla v obou termínech negativně ovlivněna online školní výukou. Nedostali jsme se tedy na metráž, která byla původně naplánována.

Dívčí družstvo se dostalo za oba bloky na konečné číslo 180KM ve vodě, 20TJ absolvováno v gymu.

Chlapecké družstvo se probojovalo až na číslo 210KM ve vodě, na suchu absolvovaných 25 jednotek.

Výstupní závody na konci druhého turnusu dopadly dle mého názoru více než obstojně. Tři členové týmu (Košťál, Martinovič, Vetráková) se dostali přes hranici 600FINA bodů. Terezia Horváthová už se mílovými kroky blíží k 600b. hranici, kterou jistě na blízké VSC pokoří. Daniel Van Wyk plaval taktéž slušné bodové výkony na to, že byl po prodělaném COVID - 19 a tréninkové jednotky mu musely být výrazně upravovány.

Chtěl bych poděkovat celé SPF za podporu EYOF projektu. Věřím, že se plavci budou za tuto podporu revanšovat svými výkony na EYOF 2022 v Banské Bystrici.

Hodnocení vypracoval Tomáš Trešl dne 22.2.2021 v Bratislavě.

