Název akce: VT EYOF

Termín: 4.10.2021 – 10.10.2021

Ubytování: AquaCity Poprad, Hotel Mountain View****

Stravování: plná penze

Vedoucí akce: Tomáš Trešl

Trenéři: Miroslav Machovič, Peter Votroubek

Plavci: Samuel Košťál, Matěj Martinovič, Martin Kubica, Richard Púček, Nicolas Janovjak, Hugo Čarský, Lukáš Adámek, Oliver Tomas, Patrik Tapušík, Jakub Palkovič, Terézia Horváthová,Tamara Baloghová, Nadine Horňáková, Karolína Vetráková, Lea Grožajová, Sabina Špániková, Katarína Lopatková,Nikol Jamborková.

V Popradu se podařilo zrealizovat první ze čtyř plánovaných objemových soustředění v rámci projektu EYOF 2022 B.B. Na akci bylo nominovaných 20 sportovců. Ze zdravotních důvodů přišlo nekolik omluvenek, tudíž samotné akce se zúčastnilo nakonec 18 plavců.

Cílem celého projektu je doplnit objemovou složku v rámci ročního makrocyklu a pomoci tak plavcům přiblížit se k velmi těžkým limitům na EYOF 2022. Všichni zúčastnění se svých rolí zhostili více než obstojně. V původním plánu bylo naplavat v týdenním mikrocyklu okolo 70KM. Jelikož byly velké výkonnostní rozdíly mezi jednotlivými plavci a únava mírně narůstala, musel jsem přistoupit k vyhození jedné plánované TJ. Ovšem i tak jsme se dostali na úctihodných 63km +/- (v závislosti na výkonnosti).

Plavci byli rozděleni do tří základních skupin. První tréninkově silnější s objemovou praxí s domácích oddílů, druhá s menší objemovou praxí a třetí skupina prsařů, kteří potřebují velmi specifický přístup a péči. Tréninkový mikrocyklus byl naplánován v režimu 4 těžké jednotky + 1 lehká (v plánu bez volna). Nakonec se vsunul do cyklu jeden volný půlden, který strávili plavci na spinningovém kole + procházkou po městě. Tréninkové jednotky byly realizovány v nižších rychlostech v laktátových zónách LA2-4. Po sériích byla pravidelně kontrolována tepová frekvence a měřen laktát, aby měli trenéři validní zpětnou vazbu. Aerobní charakter přípravy nás provázel celý cyklus. V podprahových rychlostech absolvovali plavci přes 85% celkové zátěže. Cca 10% jsme se pohybovali na hranici anaerobního prahu, cca 5% jsme pracovali v zónách laktátové tolerance, popřípadě produkce. Kraulová složka byla zařazována ve větší míře vzhledem k velmi vysokému počtu plavců s nejlepším bodovým výkonem právě na K.

Trenéři důsledně kontrolovali důležité aspekty v rámci TJ (obrátky, streamline poloha, vlnění, poloha těla, efektivita a ekonomičnost plavání apod.). Do samotné techniky nebylo v plánu příliš zasahovat. Velmi pečlivě byla dodržována zásada opakování. Princip opakování určitého tréninkového motivu v rámci jedné jednotky výrazně podporuje procesy adaptace orgranismu na požadovanou zátěž. Právě tento prvek v tréninkových programech obecně citelně chybí, což bylo u některých plavců znatelně vidět. Pokud jednu sérii opakujete X-krát v jedné jednotce, adaptace proběhne rychleji, než když jsou série na požadovanou adaptaci kratší a rozházené do celého týdne.

Všechny jednotky byly pravidelně rozesílány osobním trenérům, aby měli přehled o svém plavci a věděli na toto soustředění vhodně navázat. Během akce byly plavcům brány večer telefony a vraceny před obědem, s čímž mám během své praxe jen pozitivní zkušenosti. Všichni plavci plnili pokyny velmi svědomitě. Nemuseli jsme řešit žádný kázeňský ani vážný zdravotní problém.

Suchá příprava probíhala každý den (kolo, gumy, břicho, core training, vlastní váha). Strečink probíhal po každé jednotce.

Plavci zaslouží absolutorium za odvedenou práci. Trenéři pan Machovič a pan Votroubek velký dík za profesionální přístup.

Doufám, že díky těmto akcím se nám společně s SPF podaří posunout plavce o kousek blíž k vysněnému cíli splnění tvrdého A-limutu na EYOF 2022.

Hodnocení vypracoval Tomáš Trešl.

V Bratislavě dne 12.10.2021.