

Název akce: VT EYOF Hódmezovásárhely (2.turnus)

Termín: 6.11. – 14.11.2021

Ubytování: Hotel GINKGO 4* / Hódmezővásárhely, Zrínyi u. 2.

Vedoucí akce: Tomáš Trešl

Trenéři: Tomáš Vachan, Miroslav Machovič

Plavci: Samuel Košťál, Matej Martinovič, Martin Kubica, Richard Púček, Nicolas Janovjak, Hugo Čarský, Lukáš Adámek, Oliver Tomas, Jakub Gabriel, Daniel Van Wyk, Tamara Baloghová, Nadine Hornáková, Lea Grožajová, Katarína Lopatková, Simona Ciesarová, Sophia Peknušová, Natália Lacková

V městě Hódmezővásárhely se uskutečnilo druhé plánované objemové soustředění EYOF. Tabulka bodových výkonů se po Slovakia swimming cupu malinko proměnila, tudíž do Maďarska odjíždělo několik nových tváří.

Místní bazénový komplex se dvěma 50m a jedním 25m bazénem nabídl opravdu vynikající podmínky. V dopoledních hodinách jsme využili možnosti trénovat na více drahách oproti původnímu plánu. Hotel, vzdálený od bazénu cca 8minut chůze, vybavený posilovnou a wellness, splňoval všechny naše požadavky.

V týdenním mikrocyklu se nám podařilo naplavat více KM, než v turnusu prvním. Jednotlivé skupiny (rozdělené podle výkonnosti a zaměření) se dostaly na celkový počet od 70-80KM. Během celého soustředění jsme měli pouze jeden volný půlden bez vody. Plavci se učili stejně jako v Popradu zařazovat aktivní regenerační jednotky namísto volna.

Jak už bylo zmíněno, plavci byli rozděleni do skupin. Konkrétně 2 skupiny (chlapci/dívky), které zvládnou tréninky obecné a speciální vytrvalosti ve všech čtyřech plaveckých způsobech. Dále pak skupina, která je výrazně silnější v plaveckém způsobu kraul a skupina nováčků s nižšími bodovými výkony a menší objemovou základnou. Polohový charakter tréninku byl dodržován u všech skupin s individuálním přihlédnutím na 1.hl a 2.hl.způsob. Několikrát za týden byla navíc vyselektována skupina prsařů, aby s nimi byly odplavány specifické prsařské sety. Každé ze čtyř skupin byla věnována maximální míra pozornosti. Aerobní charakter zátěže samozřejmě stále převažoval, více než 80% bylo odplaváno v aerobním pásmu v nízkých laktátových hodnotách. Oproti Popradu bylo přidáno několik málo setů v zóně anaerobního prahu, ryhlostní série tvořily cca 4-5% z celku. Větší důraz byl v porovnání s 1.turnusem kladen na trénink startů, obrátek, nájezdů, výjezdů, deflinového vlnění a streamline polohy. Princip opakování motivu v rámci tréninkových sérií (o kterých jsem psal v prvním hodnocení) jsme dodržovali i nadále. Všechny jednotky včetně časů, tepové frekvence, popřípadě laktátových hodnot byly každý den rozesílány osobním trenérům.

Za celou akci jsme nemuseli řešit žádný zdravotní ani kázeňský problém.

Suchá příprava probíhala buď přímo na bazénu (posilovací gumy, hrazda, core training), nebo v gymu na hotelu, jehož vybavení plně postačovalo našim potřebám.

Ďekuji trenérům T.Vachanovi a M.Machovičovi za pomoc při realizaci tohoto objemového soustředění a doufám, že plavcům pomůže v dalším výkonnostním progresu.

Hodnocení vypracoval Tomáš Trešl.

V Bratislavě dne 22.11.2021.

