

VYHODNOTENIE AKCIE

Názov akcie: sústredenie útvaru talentovanej mládeže v diaľkovom plávaní

Dátum konania: 16. – 30.01.2022

Miesto: Hódmezovásárhely / Maďarsko

Ubytovanie: Hotel GINKGO 4*

Vedúci akcie: Tomáš Vachan

Tréneri: Andrej Laho

Plavci: Filip Lányi, Jakub Poliačik, Jakub Jánsky, Šimon Vaško, Lukáš Kunic, Oliver Švec, Filip Polák, Patrik Tapušík, Tomáš Pavelka, Nicolas Janovjak, Šimon Godarský, Samuel Fekete, Adam Polák, Olivia Ana Šprláková-Zmorová, Katarína Lopatková

Hodnotenie športoviska:

Miestny bazénový komplex zahŕňa vnútorný 50 m aj 25 m bazén, ako aj vonkajší 50 m aj 25 m bazén, ktoré fungujú počas celého roka. Pri vnútorných bazénoch sa navyše nachádza aj výukový bazén, detský bazén a vírivka, ktorá poslúžila pri regenerácii.

Na tréningy sme využívali vnútorné bazény, počas týždňa prebiehali ranné tréningy na 50 m bazéne a poobedné na 25 m bazéne, a počas víkendov prebiehali všetky tréningy na 50 m bazéne.

Materiálno – organizačné zabezpečenie (doprava, strava, ubytovanie, oblečenie):

Do Maďarska sme sa prepravovali z Bratislavy autobusom a cesta trvala cca 5 hodín. Hotel má označenie 4* a toto označenie aj zodpovedalo realitu. Ubytovanie sa nachádza iba 7 minút pešo od bazéna. Strava v hoteli bola dostatočne pestrá, obsahovala dostatok zeleniny, ovocia, sladkých pokrmov, mäsa ako aj cestovín na pokrytie potrieb plavcov. Všetci plavci zaradení do ÚTM DP dostali rucksak, 2 tričká a 2 plavecké čiapky.

Hodnotenie tréningového procesu:

Miestny komplex nám poskytol vynikajúce športové zázemie a počas ranných tréningov sme mali možnosť využívať viac plaveckých dráh, ako bolo v pláne. V dvojtýždňovom mikrocykle sa nám podarilo zaplávať 130 – 145 Km v závislosti od zaradenia do tréningovej skupiny. Plavci boli rozdelení do dvoch skupín, kde v prvej boli zaradení starší plavci a v druhej plavci s ročníkom narodenia 2007. Presný počet naplávaných kilometrov u každého jednotlivca je uvedený v prílohe. Celé sústredenie bolo zamerané na objem naplávaných kilometrov a teda väčšina tréningov bola odplávaná v aeróbnom zaťažení. Do procesu boli zaradené aj anaeróbne série a zopár rýchlostných motívov. V druhej polovici sústredenia sme absolvovali testovaciu batériu 8 x 400 K plávanú na čo najlepší priemer (zaplávané časy spolu s výsledným priemerom je uvedený v prílohe, ako aj viaceré odplávané motívy). Testovaciu batériu nebolo možné odplávať so všetkými účastníkmi počas jednej tréningovej jednotky z dôvodu rôznych štartových intervalov

a schopnosti odmerať všetky potrebné úseky, a preto bol tento motív zaradený pre každú tréningovú skupinu v iný deň. Všetci však mali už odplávaných minimálne 75 Km. Všetky tréningové jednotky, merané časy a tepové frekvencie boli každý deň zasielané plavcom ako aj osobným trénerom.

Suchá príprava prebiehala buď na plavárni, kde bolo dostatok miesta, alebo na hoteli v menšej, ale stále postačujúcej posilňovni.

Neoddeliteľnou súčasťou tréningového procesu je regenerácia, ktorá prebiehala prostredníctvom strečingu, rolleru, vírivky a v neposlednom rade zohral dôležitú úlohu môj kolega Andrej Laho, ktorý okrem tréningov, zabezpečoval aj bankovanie a masáž masážnou pištoľou, čo malo veľmi pozitívny ohlas medzi plavcami a preto bol Andrej v neustálej permanencii. Za tento servis a aj za celú spoluprácu pri tréningovom procese mu veľmi pekne ďakujem.

Bohužiaľ do tréningového procesu nám vstúpila aj aktuálna pandemická situácia. Prvýkrát ešte tesne pred odjazdom, kedy mal pozitívny výsledok na covid-19, náš aktuálne najlepší diaľkoplavec Tomáš Peciar a nemohol vycestovať na spoločnú prípravu, spolu s ním musel zostať v karanténe aj jeho otec Pavol Peciar, ktorý sa mal zúčastniť sústredenia ako tréner. Druhýkrát sa nám covid-19 pripomenul koncom sústredenia, kedy mali pozitívny výsledok dvaja účastníci. Počas celého sústredenia boli plavci v dobrej fyzickej kondícii. Bez príznakov ochorení. V závere, pred odchodom podľa platných predpisov absolvovali plavci testy na covid, kde výsledkom boli dva pozitívne testy. Obaja plavci bez klinických príznakov. Bohužiaľ v tomto prípade museli ísť do karantény aj ich spolubývajúci a tak posledný tréningový deň nemohli absolvovať štyria plavci. Okamžite po zistení pozitívnych nálezov prebehla komunikácia s manažérom hotela ako aj s pani doktorkou Dubčákovou. Podľa aktuálnych platných nariadení sme dodržali všetky nutné opatrenia pre bezpečnosť ostatných účastníkov. Odvoz plavcov (pozitívnych a aj spolubývajúcich) sme zabezpečili individuálnou dopravou.

Sumár výsledkov, meraní aj poznámky z celého sústredenia postúpim reprezentačnému trénerovi ako aj osobným trénerom plavcov.

Všetkým účastníkom ďakujem za odvedenú prácu a verím že naplávané kilometre pomôžu v ďalšom výkonnostnom raste.

Hodnotenie vypracoval: Tomáš Vachan

V Piešťanoch dňa 03.02. 2022