

ZÁVEREČNÉ HODNOTENIE AKCIE

Sústredenie plaveckej reprezentácie

Miesto konania akcie :	Pardubice, Česká republika
Termín konania akcie :	07.03. – 16.03.2022
Spoločný zraz pred akciou:	06.03.22 o 19.00 v X-bionic sphere Šamorín (zahájenie večerou)
Doprava:	07.03. o 8.00 autami SPF do Pardubic
Ubytovanie a strava:	Hotel Staré časy, Pardubice
Športoviská:	Plavecký areál Pardubice (bazén 50m, fitness, ...)
Vedúci akcie:	Mgr. Roman Havrlant manažér reprezentácie a reprezentačný tréner Kontakt: 903 207 588 havrlant@swimmsvk.sk

Realizačný tím :

Vedúci akcie a tréner:	Reprezentačný tréner pán Mgr. Roman Havrlant (prítomný 07.03. - 16.03.22), Tel.č.: 903 207 588
Nominovaný fyzioterapeut:	Pán Tomáš Fiľak (prítomný 07.03. - 16.03.22)
Nominovaný kondičný tréner:	Pán Stanislav Brejcha (prítomný 07.03. - 16.03.22)
Nominovaný analytik:	Pán Marek Polach (prítomný 07.03. - 10.03.22)
Omluvený tréner:	Pán Tomáš Trešl (odvolaná účasť z dôvodu malého počtu plavcov)

Nominovaní účastníci – seniorské družstvo :

1.	Nina Vadovičová STU	(prítomná 07.03. - 16.03.22) bez fin. spoluúčasti
2.	Martina Cibulková VSKUK	(prítomná 07.03. - 16.03.22) bez fin. spoluúčasti
3.	Barbora Mikušková SKDBB	(prítomná 07.03. - 16.03.22) bez fin. spoluúčasti
4.	František Jablčník STU	(prítomný 07.03. - 16.03.22) bez fin. spoluúčasti
5.	Kalník Lukáš SKDBB	(prítomný 07.03. - 16.03.22) bez fin. spoluúčasti
6.	Samuel Košťál	(prítomný 10.03. - 16.03.22) s plnou spoluúč. (60€/deň)

Ospravedlnený po uzávierke:	
Tamara Potocká SKDBB	(zdravotné dôvody)
Sophia Urbánková	(odvolaný sparing z dôvodu malého počtu plavcov)

Ospravedlnení:

- | | |
|--|--------------------------------------|
| 1. Klobučník Tomáš (choroba) | 6. Peciar Tomáš (študijné dôvody) |
| 2. Trníková Nikoleta (študijné dôvody) | 7. Marušáková Emma (študijné dôvody) |
| 3. Halas Adam (študijné dôvody) | 8. Lányi Filip (študijné dôvody) |
| 4. Kupčová Sabína (študijné dôvody) | 9. Dikacz Bence (choroba) |
| 5. Koka Lubor (študijné dôvody) | |

Poznámky:

Sústredenie sa konalo tesne pred 1. kolom maturít, preto bolo viac ospravedlneníek.

Zameranie a organizácia VT:

Sústredenie v celkovom trvaní 10 dní bolo zamerané na rozvoj aerobnej aj anaerobnej vytrvalosti, s prvkami silových aj šprintérskych motívov, rovnako ako nácvik závodného tempa v špeciálnych setoch. Trénovali sa vo väčšej miere aj štarty pod dohľadom analytika aj kondičného trénera.

V podstate všetci prítomní plavci boli stredotrážari, iba podľa plaveckého zameraní boli rozdelení na dve skupiny (kraul+ polohovka a prsiari). Základ tréningu bol koncipovaný pre polohovkárov, ostatným boli tréningy rôzne upravované.

Problémom boli chronické zdravotné komplikácie u Martiny Cibulkovej (ramena), Lukáša Kalníka (neuspokojivý stav po antibiotikách) a čiastočne u Niny Vadovičovej (lopatka-rameno, zvýšená TF). U týchto troch bolo nutné stále kontrolovať a diskutovať ich momentálny stav.

Veľkým prínosom bola stála prítomnosť fyzioterapeuta a kondičného trénera, ktorí sledovali pozorne aj plavecké tréningy a vedeli rýchlo reagovať na zdravotné či technické záležitosti.

Prvé 4 dni sa naplno plavcom venoval analytik. Všetky výstupy boli konzultované na mieste a zaslané aj osobným trénerom.

Členovia realizačného tímu mali dostatok priestoru sa plavcom venovať do značnej miery individuálne a to sa pozitívne prejavilo v komunikácii aj výsledkoch.

Podmienky na všetky plánované aktivity boli výborné.

Regenerácia bola ponúknutá v polovici sústredení formou wellness (nevyužili všetci).

Aj plavci odvedli v rámci možností veľmi dobrú prácu.

Tréningové výstupy s výsledkami meraných setov boli zaslané všetkým osobným trénerom.

Kondičný tréner si vyžiadal kontakty na osobné kondičné tréneri v kluboch a poslať im správu zo sústredenia a odporúčenia pre ďalšiu prácu v kluboch.

Testy: Step test 7x200 hlavným spôsobom

Tréningy voda: bazén 50m, 10 dráh prenájmy: 2 dráhy 2 hodiny doobeda
2 dráhy 2 hodiny poobede
Celkom 16 tréningových jednotiek vo vode. (+ 2 voľné poldne).

Kondičné tréningy: Kondičné tréningy prebiehali v posilňovni alebo v pohybovom sále a boli plne v réžii kondičného trénera s príspevom fyzioterapeuta. Kondičné tréningy prebiehali každý deň 60 – 80 min pred po obedovými tréningom. Striedala sa posilňovňa a aktivačné, kompenzačné a strečingové cvičenia.

