

## ZÁVEREČNÉ HODNOTENIE AKCIE

### Sústredenie plaveckej reprezentácie

<b>Miesto konania akcie :</b>	X-bionic centrum Šamorín
<b>Termín konania akcie :</b>	29.01. – 12.02.2022
	družstvo seniorov: 29.01. - 12.02.2022 družstvo juniorov : 04.02. - 12.02.2022
<b>Ubytovanie:</b>	X-bionic centrum Šamorín (výborné)
<b>Strava:</b>	X-bionic centrum Šamorín (výborná)
<b>Vedúci akcie:</b>	<b>Mgr. Roman Havrlant</b> <b>manažér reprezentácie a reprezentačný tréner</b> <b>kontakt: 903 207 588, havrlant@swimmsvk.sk</b>
<b>Poznámky:</b>	Celý pobyt bol poznamenaný kovidovými opatreniami. Nosenie rúšok v celom areáli. Obmedzené stretávanie. Opakované AG testovanie.

#### Realizačný tím :

<b>Vedúci akcie a tréner:</b>	Pán Roman Havrlant - reprezentačný tréner (prítomný od 29.01. do 12.02.2022)
<b>Nominovaní tréneri :</b>	Pán Karel Procházka (prítomný 29.01. - 31.01.22), Pán Tomáš Trešl (prítomný 29.01. - 11.02.22), Paní Darina Moravcová (prítomná 04.02. - 12.02.22), Pán Gerald Svoboda (prítomný 04.02. - 12.02.22), Pán Jiří Adámek (prítomný 04.02. - 12.02.22), Pán Jiří Mikoláš (prítomný 04.02. - 11.02.22), Pán Tibor Viola (prítomný 04.02. - 11.02.22), Pán Karol Puzser (prítomný 07.02. - 12.02.22),
<b>Nominovaní fyzioterapeuti :</b>	Pán Tomáš Fiľak (prítomný 07.02. - 11.02.22) Pán Ján Blanár (prítomný 07.02. - 11.02.22)
<b>Nominovaní kondiční tréneri :</b>	Pani Martina Halinárová (prítomná 29.01. - 03.02.22) (prítomná 08.02. - 12.02.22) Pán Stanislav Brejcha (prítomný 30.01. - 12.02.22)
<b>Nominovaný analytik:</b>	Pán Marek Polach (prítomný 04.02. - 12.02.22)
<b>Ospravedlnení:</b>	Pani Beata Šoltosová (odvolaná z dôvodu covidu) Pani Soňa Dobroňová (odvolaná z dôvodu covidu) Pán Pavol Sirotný (choroba)

### Nominovaní účastníci – seniorské družstvo :

- |  |   |
|--|---|
| 1. Nikoleta Trníková PBPO (29.1.-31.1.)                      | 8. Tomáš Peciar DENI (29.1.-6.2.)                           |
| 2. Tamara Potocká DUBB (29.1.-11.2.)                         | 9. Bence Dikác XBSSM (29.1.-12.2.)                          |
| 3. Sabina Kupčová AQSLE (4.2.-12.2.)                         | 10. Filip Lányi KUPI (4.2.-9.2.)                            |
| 4. Nina Vadovičová STU (29.1.-12.2.)                         | 11. Tomáš Klobúčnik DUBB (4.2.-11.2.)                       |
| 5. Martina Cibulková VSKUK (4.2.-12.2.)                      | 12. Lubor Koka ROYAL (4.2.-12.2.)                           |
| 6. Barbora Mikušková DUBB (29.1.-11.2.)                      | 13. František Jablčník STU (29.1.-12.2.)                    |
| 7. Sophia Urbánková JTBA <small>sparing</small> (29.1.-4.2.) | 14. Samuel Košťál JTBA <small>sparing</small> (29.1.-31.1.) |

### Nominovaní – juniorské družstvo :

- |  |  |
|--|--|
| 1. Aneta Galbavá ROYAL (4.2.-12.2.)      | 18. Patrik Folťan XBSSM (6.2.-12.2.)     |
| 2. Tereza Ožvaldová XBSSM (6.2.-12.2.)   | 19. Valentin Gavran ORCAB (4.2.-12.2.)   |
| 3. Laura Gruchaľáková PKMA (4.2.-11.2.)  | 20. Juraj Sabo XBSSM (6.2.-12.2.)        |
| 4. Emma Červenková XBSSM (6.2.-12.2.)    | 21. Lukáš Kunic KUPI (4.2.-12.2.)        |
| 5. Sophia Urbánková JTBA (4.2.-12.2.)    | 22. Michal Uhlík XBSSM (4.2.-12.2.)      |
| 6. Lea Chromiaková KUPI (4.2.-12.2.)     | 23. Rastislav Polčič XBSSM (6.2.-12.2.)  |
| 7. Terézia Horváthová FLIBR (4.2.-10.2.) | 24. Kristián Obert ORCAB (6.2.-12.2.)    |
| 8. Karolína Vetráková MPKPR (4.2.-8.2.)  | 25. Patrik Bohman STUTT (4.2.-12.2.)     |
| 9. Nadine Horňáková ORCAB (7.2.-12.2.)   | 26. Andrej Vonyik SCDS (4.2.-12.2.)      |
| 10. Selma Omerovičová XBSSM (6.2.-12.2.) | 27. Simon P. Suchanský AQSLE (4.2.-8.2.) |
| 11. Samuel Košťál JTBA (8.2.-11.2.)      | 28. Samuel Košec JTBA (4.2.-12.2.)       |
| 12. Matej Martinovič JTBA (4.2.-12.2.)   | 29. Patrik Tapušík KUPI (4.2.-12.2.)     |
| 13. Jakub Gabriel STUTT (4.2.-12.2.)     | 30. Oliver Tomas AQUAP (4.2.-12.2.)      |
| 14. Daniel Van Wyk DELNI (4.2.-12.2.)    | 31. Hugo Čarský SPKPE (4.2.-12.2.)       |
| 15. Martin Kubica AZETA (4.2.-12.2.)     | 32. Milan Vojtko AZETA (4.2.-12.2.)      |
| 16. Richard Púček PKMA (4.2.-11.2.)      | 33. Samuel Fekete ORCAB (7.2.-12.2.)     |
| 17. Jakub Poliačik ORCAB (7.2.-12.2.)    | 34. Richard Urban VSKUK (4.2.-12.2.)     |

### Ospravedlnení:

- |                                     |                                      |
|-------------------------------------|--------------------------------------|
| 1. Lillian Slušná GPOSV (choroba)   | 5. Kamil Kobilic SKPKE (choroba)     |
| 2. Tamara Baloghová GPOSV (choroba) | 6. Jakub Kreta GPOSV (choroba)       |
| 3. Lea Grožajová ORCAB (choroba)    | 7. Daniela Mišúthová XBSSM (choroba) |
| 4. Nicolas Janovják JTBA (choroba)  |                                      |

### Poznámky:

Z dôvodu kovidu bolo nutné riešiť viacero individuálnych prípadov zdravotných obmedzení, neskorých príjazdov, skorších odjazdov, mimoriadnych AG testovaní, výmen izieb apod.

V konečnom účtovaní prebehla organizácia sústredení za veľkej podpory zamestnancov komplexu X-bionic sphere bez zásadných komplikácií.

## Zameranie a organizácia VT:

Sústredenie oboch reprezentácií bolo zvolané celkom narýchlo v priebehu januára novým manažérom reprezentácie. V dobe, keď stále nebolo jasné, ako sa bude vyvíjať kovidová situácia sa hľadali najbezpečnejšie a najdostupnejšie podmienky pre obidve reprezentácie. Aj preto bol zvolený komplex X-bionic v Šamoríne, keďže iné strediská už boli zarezervované.

Koncepcia spoločného zrazu seniorov a juniorov priniesla veľa nových skúseností a dá sa povedať, že pre všetkých bola prínosom. Organizáciu sústredenia čiastočne komplikovali dôsledky kovidu a niektoré technické problémy v stredisku.

Seniori sa zišli na dlhšiu dobu (celkom na 15 dní), juniori ich doplnili po týždni (na celkom 9 dní).

Dalo sa očakávať, že plavci sa dostavia v rôznom stave pripravenosti, čo sa aj potvrdilo. Seniori ako aj juniori sa postupne dostávali do záťaže a pokiaľ nemali smolu na nákazu kovidom, odtrénovali kontinuálnu prácu, ktorá síce priniesla únavu, ale aj návyk na kvalitnú prácu.

U seniorov bola prvá polovica VT venovaná predovšetkým práci na posilnenie aeróbnej kapacity a ustálenie fyziológie v aeróbnom režime. V druhej polovici sa navyšovalo plávanie k anaeróbnemu prahu, čiastočne s prechodom do pásma VO<sub>2</sub>max. Striktne dodržiavaný individuálny prístup v rámci tréningového procesu bol podporený stálou diagnostikou sledovania SF formou sporttesterou, palpačne, ako aj odbermi laktátu pri každom tréningu.

Juniori začali prípravu prvých 5 dní kvôli kovidovým opatreniam v 4 skupinách a po 5 dňoch sa rozdelili de facto do 7 skupín. Prístup bol do značnej miery individuálny so starostlivým sledovaním reakcie organizmu na záťaž.

Zameranie sústredení nebolo nijako špecificky definované. Šlo predovšetkým o stmelenie kolektívu, sledovanie úrovne pripravenosti, sledovanie prístupu plavcov ku svojim povinnostiam a malo tiež za úlohu doplniť dôležité informácie o tréningovom procese, čiastočne potom o ďalšej organizácii reprezentácie.

Podmienky na všetky plánované aktivity boli výborné. Bolo treba iba obmedziť pasívnu regeneráciu. S ohľadom na počet prihlásených trénerov bol čiastočne uplatnený model dvoch trénerov u jednej skupiny. I toto bola pre všetkých zdá sa pozitívna skúsenosť. Celkovo komunikácia medzi všetkými členmi realizačného tímu fungovala veľmi dobre. To považujem za podstatný predpoklad pre organizáciu ďalších pripravovaných reprezentačných akcií.

Za prístup treba poďakovať všetkým členom realizačného tímu.

Aj plavci odvedli veľmi dobrú prácu, len je potreba, aby sa zamerali viacej na niektoré dielčie oblasti prípravy – podpora zdravia, aktívne riešenie zdravotných problémov, spánkový režim, pitný režim, jedálniček, dôslednejšiu prácu v tréningu a základnú tréningovú evidenciu.

Trénerom možno odporučiť, aby dôsledne kontrolovali mieru záťaže u svojich zverencov. U niektorých sa zdá byť nedostatočne vybudovaná základná vytrvalostná zložka, čo môže mať negatívny vplyv na ďalšie budovanie kapacity pre súťažný režim. U mladých plavcov je dôležitá podpora všestrannej pohybovej pripravenosti a prirodzeného silového základu (core, drep, zhyb, ťah, tlak a posturálny tréning – balančné cviky, zmeny polôh, bráničné dýchanie, atď.). Tento tréning je dôležitý ako základ pre nácvik špeciálnych pohybových vzorcov a dynamiky pohybu (plavecká technika, vlnenie, štarty, odrazy, obrátky aj.).

### Skupina seniori: (29. 01. – 12. 2.)

Plavci rozdelení do dvoch skupín\*:

Tréningové hodiny\*: 29.01.- 4.2. voda 8.30 – 10.30; SP 13.30 – 14.30; voda 16.00 – 18.00  
05.02.- 11.2. voda 9.00 – 11.00; SP 14.15 – 15.30; voda 16.00 – 18.00

Skupina Trešl: Potocká, Mikušková, Kupčová, Peciar, Košťál, Urbánková  
Skupina Havrlant (Procházka): Trníková, Dikác, Jablčník, Vadovičová,  
(od 8.2.) Cibulková, Koka, Galbavá; (Klobučník)

\*zloženie skupín a tréningové hodiny sa operatívne prispôbovali stavu plavcov

### Skupina juniori: (29. 01. – 12. 2.)

Plavci rozdelení do piatich skupín\*:

Tréningové hodiny\*: 04.02.- 11.2. voda 7.00 – 9.00; SP 10.30 – 11.30; voda 14.00 – 16.00

Skupina Moravcová, Adámek: Lányi, Kunic, Tapušík, Šprláková, Chromiaková, Gabriel, Uhlík,  
Van Wyk, Gavran, Suchanský, Urban, Hornakova, Fekete  
Skupina Svoboda, Viola: Kubica, Vojtko, Čarský, Tomas, Vonyik, Kreta, Böhman,  
(do 8.2. Koka, Galbavá)  
Skupina Mikoláš: Martinovič, Košec, Púček, Gruchaľáková, Vetráková,  
Horváthová, Baloghová  
Skupina Púzser: Folťan, Sabo, Polčíč, Poliačik, Obert, Ožvaldová,  
Červenková, Omeričová

\*zloženie skupín a tréningové hodiny sa operatívne prispôbovali stavu plavcov

**Tréningové plány jednotlivých tréningových skupín sú k dispozícii u manažéra reprezentácie.**

**Tréningy voda:** bazén 50m, 10 dráh prenájmy: (seniori: 4 dráhy, juniori 5 dráh)  
bazén 25m, 8 dráh (bol využitý operatívne podľa požiadavkou trénerov)

Komplikáciou bolo, že v sobotu 5.2. a nedeľu 6.2. sa vyskytol problém s prechlórovaním bazéna 50m, v ktorom nebolo možné trénovať. To sme riešili operatívne preložením, alebo zrušením tréningov.

**Kondičné tréningy:** Boli riešené podľa predstáv jednotlivých trénerov vo fit centre alebo vonku. Kondičné tréningy boli zaistené kondičnými trénermi a boli spravidla koncipované ako skupinové aktivity (s vysokou mierou individuálneho prístupu).

**Regenerácia:** Z dôvodu kovidu boli zrušené spoločné wellness procedúry. Doraz bol kladený na kvalitné rozcvičky a kompenzácie po tréningoch. Na rozcvičkách sa podieľali kondičný tréneri, na kompenzáciách fyzioterapeuti. Fyzioterapeuti ďalej zaistovali akútne terapie pre bolestivé prípady.

## Edukácia:

V skupine seniorov prebiehali večerné tímbildingové sedenia, kde boli tiež riešené niektoré témy teórie tréningu, prípravy, plánovania a životosprávy.

10.2. bola v aule za sprísnených hygienických opatrení zorganizovaná prednáška zástupcov Slovenského antidopingového výboru (p. Pagáč, pí. Megoová) na téma doping. Prednášky sa zúčastnilo 41 reprezentantov a 13 členov realizačného tímu. Všetci boli poučení o základných dopingových skupinách, filozofii dopingových kontrol, fungovaní Slovenského antidopingového výboru, odkazoch na dôležité informácie o dopingu (podstatné na: <https://antidoping.sk>, <https://www.zakazanelatky.sk>), boli podané informácie o edukačnom programe ADEL, o povinnostiach športovcov voči všeobecným antidopingovým pravidlám a povinnostiach športovcov zariadených do systému ADAMS.

Edukácia bola tiež významnou súčasťou kondičných tréningov, kde kondiční tréneri vysvetľovali princípy a dôležitosť precízneho prevedenia cvikov.

Súčasťou špeciálnej edukácie bola tiež plavecká videoanalýza, ktorou výrazne obohatil toto sústredenie videoanalytik Marek Polach. S plavcami strávil veľa času pri rozboroch nahratých videí, odprezentoval trénerom prednášku o možnostiach videoanalytiky a všetok nahraný materiál prehral do archívu SPF, aby bol trénerom k dispozícii.



