

ZÁVEREČNÉ HODNOTENIE AKCIE

Sústredenie plaveckej reprezentácie

Miesto konania akcie :	Colonia de Sant Jordi, Mallorca (ESP)
Termín konania akcie :	07.05. – 18.05.2022
Doprava:	letecky Viedeň – Malorka a späť
Ubytovanie a strava:	Blue Water***; Colonia de Sant Jordi, Malorka
Športoviská:	Otvorený plavecký bazén (50m, 10 dráh) + fitness.
Vedúci akcie:	Mgr. Roman Havrlant manažér reprezentácie a reprezentačný tréner Kontakt: 903 207 588 havrlant@swimmsvk.sk

Realizačný tím :

Vedúci akcie a tréner:	Pán Roman Havrlant (prítomný 07.05. - 14.05.22)
Tréneri:	Pán Tomáš Trešl (prítomný 07.05. - 18.05.22) Pán Karol Púzser (prítomný 07.05. - 18.05.22) Pani Darina Moravcová (prítomná 07.05. - 18.05.22) Pán Pavol Sirotný (prítomný 07.05. - 18.05.22) Pán Balázs Seidl (prítomný 07.05. - 18.05.22)
Nominovaný fyzioterapeut:	Pán Tomáš Fiľak (prítomný 07.05. - 18.05.22)

Nominovaní účastníci – seniorské družstvo :

1.	Bence Dikác	(prítomný 07.05. - 18.05.22)	bez fin. spoluúčasti
2.	Nina Vadovičová	(prítomná 07.05. - 18.05.22)	bez fin. spoluúčasti
3.	Adam Halas	(prítomný 07.05. - 18.05.22)	bez fin. spoluúčasti
4.	Barbora Mikušková	(prítomná 07.05. - 18.05.22)	bez fin. spoluúčasti
5.	František Jablčník	(prítomný 07.05. - 18.05.22)	bez fin. spoluúčasti
6.	Emma Marušáková	(prítomná 07.05. - 18.05.22)	bez fin. spoluúčasti
7.	Patrik Folťan	(prítomný 07.05. - 18.05.22)	bez fin. spoluúčasti
8.	Jakub Poliačik	(prítomný 07.05. - 18.05.22)	bez fin. spoluúčasti
9.	Lillian Slušná	(prítomná 07.05. - 18.05.22)	bez fin. spoluúčasti
10.	Olivia Šprláková-Zmorová	(prítomná 07.05. - 18.05.22)	bez fin. spoluúčasti
11.	Samuel Košťál	(prítomný 07.05. - 18.05.22)	bez fin. spoluúčasti
12.	Tamara Potocká	(prítomná 07.05. - 14.05.22)	bez fin. spoluúčasti
13.	Lukáš Kalník	(prítomný 07.05. - 14.05.22)	bez fin. spoluúčasti
14.	Radoslav Polčíč	(prítomný 07.05. - 18.05.22)	bez fin. spoluúčasti
15.	Lubor Koka	(prítomný 07.05. - 18.05.22)	bez fin. spoluúčasti
16.	Tereza Ožvaldová	(prítomná 07.05. - 18.05.22)	bez fin. spoluúčasti
17.	Kristián Obert	(prítomný 07.05. - 18.05.22)	spoluúčast: pobyt + letenka
18.	Matej Martinovič	(prítomný 07.05. - 18.05.22)	spoluúčast: pobyt + letenka

Ospravedlnení:

nikto

Zameranie a organizácia VT:

Sústredenie v celkovom trvaní 12 dní bolo zamerané na rozvoj kvalitatívnej zložky výkonu individuálne podľa zamerania, pred blížiacim sa vrcholom sezóny seniorov aj juniorov. Väčšina plavcov mala na sústredení vlastného trénera, čo bolo významným pozitívom.

Sústredení sa zúčastnili spoločne seniori a juniori – až na dve výnimky všetci limitári MS, MEJ, EYOF.

Prítomnosť fyzioterapeuta bola prínosom z hľadiska individuálnych kompenzačných cvičení aj klasickej fyzioterapeutickej starostlivosti pre všetkých plavcov. Nebolo nutné riešiť závažnejšie telesné a zdravotné problémy.

Tréneri mali plný priestor sa plavcom venovať do značnej miery individuálne a to sa pozitívne prejavilo tréningových výsledkoch, na spokojnosti trénerov aj plavcov.

S osobnými trénermi, ktorý sa nemohli zúčastniť boli prítomní tréneri priebežne v spojení.

Podmienky na plavecké aj kondičné aktivity boli veľmi dobré až výborné. Aj keď sme mali oficiálne rezervovaných 5 dráh, po väčšinu času sme trénovali na 6-7 dráhach.

Regenerácia bola riešená formou kvalitného jedlá, dlhého času na odpočinok, bežnými mimo tréningovými aktivitami a činnosťou fyzioterapeuta.

Všetci si sústredení veľmi pochvaľovali a odvedli skvelú prácu. Tréningy na vonkajšom bazéne boli príjemnou zmenou pre všetkých. Iba chladnejší vzduch po ránu okolo 15°C o siedmej ráno bolo troška potreba prekonať, ale slnko rýchlo vzduch prehrialo a po celé dni bolo veľmi príjemných 22 – 25°C.

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

Tréninkové skupiny: Trešl / Púzser / Szeidl / Moravcová / Havrlant

Tréningy voda: bazén 50m, 10 dráh prenájmy: 2 dráhy 2 hodiny doobeda
2 dráhy 2 hodiny poobede
Celkom 23 tréningových jednotiek vo vode. (+ 2 voľné poldne).
V bazéne bola netradične slaná voda. Niektorým úplne nevyhovovala.

Kondičné tréningy: Kondičné tréningy prebiehali vo fitku pri bazéne po tréninkových skupinách.

Verím, že podnebie, športové aj ostatné podmienky, ktorými disponuje športové centrum Sant Jordi budú mať pozitívny efekt v ďalšej fázy sezóny a že toto centrum využijeme aj v budúcnosti pre podobné účely.

