

# VYHODNOTENIE AKCIE

**Názov akcie:** sústredenie reprezentácie a útvaru talentovanej mládeže v diaľkovom plávaní

**Dátum konania:** 02. – 12.05.2022

**Miesto:** Lignano Sabbiadoro / Taliansko

**Ubytovanie:** Bella Italia village

**Vedúci akcie:** Tomáš Vachan

**Tréneri:** Radoslav Suchánek, Andrej Laho

**Plavci:** Lányi Filip, Peciar Tomáš, Van Wyk Daniel, Kunic Lukáš, Gálik Krisztián, Gabriel Jakub, Áron Richard, Fekete Samuel, Čekan Samuel, Antalík Matej, Polák Filip, Švec Oliver, Vojtko Milan, Polák Adam, Čačík Rastislav, Dinková Miroslava, Palovičová Alica, Krasnohorská Hana, Ertlová Natália, Peknušová Sophia, Pavelka Tomáš, Reľovský Bruno

## **Hodnotenie športoviska:**

Miestny bazénový komplex zahŕňa vnútorný 50 m 8 dráhový a aj 25 m 6 dráhový bazén, ako aj vonkajšie dva 25 m bazény, ktoré ale fungujú až od začiatku júna do konca septembra. Telocvičňa a posilovňa sú samozrejmosťou. V areály Bella Italia Village sa navyše nachádza množstvo vonkajších športovísk – bežecká dráha, futbalové, basketbalové, volejbalové ihriská. Celý komplex bol vybudovaný resp. prestavaný pre potreby EYOF 2005 a preto spĺňa aj najnáročnejšie kritéria na tréningový proces.

Navyše sa celý komplex nachádza v tesnej blízkosti mora, čo pre diaľkových plavcov znamená ďalšie veľké pozitívum.

Na tréningy sme využívali vnútorný 50 m bazén, more a vonkajšie športoviská.

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

Do Talianska sme sa prepravovali z Bratislavy autobusom a cesta trvala cca 8 hodín. Hotel má označenie 3\* a toto označenie aj zodpovedalo realitu. Ubytovanie sa nachádza priamo v komplexe Bella Italia Village. Strava v hoteli bola dostatočne pestrá, obsahovala dostatok zeleniny, ovocia, sladkých pokrmov, mäsa ako aj cestovín na pokrytie potrieb plavcov. Všetci plavci, ktorí neboli účastníkmi januárového sústredenia v Maďarsku dostali 2 tričká a 2 čiapky. Navyše reprezentanti, ktorí boli zaradení do reprezentácie k 1.4. 2022 dostali kompletnú výbavu. Reprezentanti nominovaní na MS Budapešť a MEJ Setubal vyfasovali nový neoprén od firmy MAKO, aby mali možnosť si ho vyskúšať v tréningovom procese v mori.

Veľkou výhodou tréningového pobytu bola možnosť využívať tréningy v mori, samozrejme v morskej vode, vetre a chlade, ktoré pri využití domácich podmienok nezažijeme.

## **Hodnotenie tréningového procesu:**

Miestny komplex nám poskytol vynikajúce športové zázemie. V 10 dňovom mikrocykle sa nám podarilo zaplávať 100 - 108 Km v závislosti od zaradenia do tréningovej skupiny. Samostatný objem naplával Tomáš Peciar, ktorému sa podarilo naplávať až 156 km. Plavci boli rozdelení do troch skupín, kde v prvej boli zaradení starší plavci, v druhej plavci s ročníkom narodenia 2007 a v tretej skupine plavci narodení v roku

2008 doplnení o dievčenskú časť sústredenia. 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. 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, na pláži, alebo na vonkajších ihriskách.

### **Individuálne hodnotenie plavcov:**

Lányi Filip – zaťaženie zvládol dobre, po domácich dlhotrvajúcich problémoch s alergiami mu očividne prospievala klíma pri mori, beh po pláži a plávanie v mori.

Kunic Lukáš – snažil sa odtrénovať všetko podľa svojich možností, patril medzi ťahúňov najstaršej skupiny.

Čekan Samuel – veľmi pekne sa zaradil do procesu, niekedy striedal Lányiho na čele skupiny a sám pozitívne hodnotil obsah a formy sústredenia.

Gálik Krisztián – nenápadný pracant, trénoval všetko primerane požiadavkám.

Gabriel Jakub – zvládol tréningovú záťaž dobre, snažil sa, jeho nevýhodou bolo, že nemôže plávať s plutvami, nahrádzal si tieto úseky samostatne aj keď v iných intervaloch. Doporučený strečing.

Van Wyk Daniel – snažil sa odpracovať všetko aj keď s upravenými intervalmi, približne od polovice pobytu vzhľadom k veku a únave presunutý do strednej skupiny.

Švec Oliver – snaživý prístup od začiatku, od polovice sústredenia preradený do strednej skupiny z dôvodu únavy a veku.

Áron Richard – odvedol výbornú prácu, ochotný odovzdávať v tréningu maximum. Od polovice pobytu postúpil do najstaršej skupiny. Zo zdravotných dôvodov musel vynechať poslednú tréningovú jednotku.

Vojtko Milan – pracovitý, a aj keď sa venuje viac bazénovému plávaniu, nemal najmenšie problémy zvládnuť tréningovú záťaž

Pavelka Tomáš – zvládol tréningovú záťaž bez nejakej väčšej krízy, v závere sa ukázal vo výbornom svetle na 30 minútovke.

Fekete Samuel – väčšinu sústredenia spĺňal všetky predpísané motívy ako sa očakávalo, na jednej tréningovej jednotke bolo potrebné korigovať zaťaženie.

Polák Filip – po zdravotných problémoch, ktoré mal počas jari sa veľmi pekne rozbehol a má veľkú vôľu na sebe pracovať. Zo študijných povinností absolvoval iba týždeň sústredenia

Polák Adam – veľká snaha sa posúvať ďalej a odovzdať v tréningu maximum. Taktiež zo študijných dôvodov absolvoval iba prvých 7 dní sústredenia.

Reľovský Bruno – nedá sa mu uprieť bojovnosť a snaha odrobiť maximum, v niektorých tréningoch bolo nutné upraviť kilometre a uprednostniť oddych

Čačík Rastislav – tréningovú záťaž zvládal veľmi dobre , absolvoval väčšinu tréningových motívov v najmladšej skupine na prvej pozícii, prvý krát sa adaptoval na prvej pozícii v skupine medzi staršími.

Antalík Matej – na akciu prišiel nepripravený, čo sa týka tréningovej záťaže a mal veľké problémy zvládať tréningovú záťaž , bojoval ale nebolo to „ono“ na plavca jeho výkonnosti.

Palovičová Alica – po počiatočnom oŕukaní jej tréningy gradovali , plnila všetko, v závere sa prejavila únava. Pre prehľad v preteku a rovnomernosť zaťaženia v pretekoch aj tréningu by sme doporučili niekedy prestriedať dýchanie na obe strany.

Dinková Miroslava – začiatok veľmi dobre , po bolestiach ramena, ktoré sú už staršieho dáta, mala tréningy upravené .

Krasnohorská Hana – snažila sa odplávať všetko primerane výkonnosti, po tom čo cítila svalovú únavu navštívila trénera Laha ktorý použil tejpovanie .

Ertlová Natália – štandardne bez výkyvov a ŕažkostí , plávala na 2- 3 mieste v najmladšej skupine.

Peknušová Sophia – po dlhom tréningovom výpadku sa snažila odtrénovať všetko ako mala, veríme že jej pobyt prospeje k znovu naštartovaniu na vyššiu výkonnosť.

Neoddeliteľnou súčasťou tréningového procesu je regenerácia, ktorá prebiehala prostredníctvom strečingu, rolleru a v neposlednom rade zohral dôležitú úlohu môj kolega Andrej Laho, ktorý okrem tréningov, zabezpečoval aj bankovanie, masáž masážnou pištoľou a v prípade potreby aj tejpovanie, 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.

Na záver vyhodnotenia nám je potrebné poznamenať u všetkých zúčastnených vo všeobecnej rovine veľké nedostatky pri pohybe na suchu. Pohybové aktivity na suchu a záťaž s využitím vlastnej váhy v rámci samostatných aj herných činností by prispeli k rozvoju pohybových, koordinačných aj kondičných schopností. Máme za to , že zaraďovaním pohybových aktivít a zvládaním zložitejších pohybových štruktúr pri individuálnych a skupinových činnostiach by naši plavci využívali benefity pohybového rozvoja aj vo vodnom prostredí.

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.

Pozitívom nášho pobytu v Lignane bolo aj tréningové stretnutie so skupinou plavcov Hydros Treviso. Viceprezidentka SPF Mirka Dubčáková v spolupráci s pani Majou Strakovou dlhodobo žijúcou v Turíne, oslovením Talianskej plaveckej federácie boli na začiatku nášho športového kamarátstva. Plavci klubu Hydros (hlavná trénerka Barbara Bertelli) pricestovali za nami do Lignana na tréning na mori a naša skupina reprezentantov na oplátku absolvovala spoločný tréning v ich tréningovom centre v Trevisi. Tieto stretnutia boli doporučené oblastným plaveckým komitátom Veneto, udiali sa vo veľmi priateľskej atmosfére a budú predmetom samostatnej správy ktorú zverejníme na stránkach SPF.