

ZÁVEREČNÉ HODNOTENIE AKCIE

Sústredenie plaveckej reprezentácie

Miesto konania akcie :	Žilina
Termín konania akcie :	11.-16.7.2022
Doprava:	Na vlastné náklady
Ubytovanie a strava:	František Jablčník – Penzión Teplanka, Považská Teplá, ostatní v domácich podmienkach
Športoviská:	Krytý plavecký bazén (50m, 8 dráh)
Vedúci akcie:	Karel Procházka

Realizačný tím :

Vedúci akcie a tréner Karel Procházka

Nominovaní účastníci – seniorské družstvo :

1. Nikoleta Trníková – splnené kvalifikačné kritériá na ME v Ríme
2. František Jablčník – nominovaný na ME na základe uznesenia VSPL SPF/2022/VSPL/Z10/U4

Zameranie a organizácia VT:

Sústredenie v celkovom trvaní 6 dní nadväzovalo na predchádzajúcu týždennú prípravu Nikolety Trníkovej a Františka Jablčníka pod vedením trénera Karla Procházku. Tá bola hrazená z ich vlastných bagetov z NŠC.

Sústredenie bolo zamerané na prípravu seniorov pred ME v Ríme, ktoré sa uskutočnia od 8.8.2022, v zmysle schváleného plánu práce seniorov.

Tréningy prebiehali v jednej skupine. Vo vode bola k dispozícii 1 dráha, čo vzhľadom na zameranie prípravy a špecializáciu oboch reprezentantov bolo dostatočné na kvalitnú prípravu. (pozn: na tréning technických prvkov a šprintov sa dalo využiť aj viac dráh.)

Doplnkom k plaveckým tréningom bola individuálna kondičná príprava v posilňovni a možnosť regenerácie u fyzioterapeuta, ktorý bol bezplatne v prípade potreby k dispozícii.

Osobný tréner FJ, p. Rastislav Hlavatý bol telefonicky informovaný o tréningovom procese a po každom tréningu dostával písomnú informáciu o realizovanom tréningu, vrátane výsledkov meraných setov a prípadný videozáznam z časti tréningového procesu.

Podmienky na žilinskej plavárni boli veľmi dobré.

Obaja plavci odvedli kvalitnú prácu a splnili všetky naplánované parametre tréningového procesu.

Každodennú dopravu z miesta bydliska a ubytovania FJ (Považská Teplá) zabezpečoval tréner KP osobným automobilom.

Základné tréningové parametre

Cieľom sústredenia bolo po odpočinku a predchádzajúcom týždňovom rozplávaní po MS v Budapešti naplávať objem s technickým zameraním na polohovku – teda všetky 4 plavecké spôsoby. Hlavným cieľom bolo zvyšovať aeróbnu kapacitu s udržiavaním a rozvojom cyklickej a štartovej (reakčnej) rýchlosti a pripraviť sa na ďalší týždeň, ktorý bude zameraný okrem zvyšovania AE kapacity aj na aeróbnny výkon. Jednotlivé plavecké sety s využitím prvkového plávania a pomôcok (plutvy, šnorchel, packy, dosky) boli prispôbené funkčnému nastaveniu plavcov (obaja sú strednotratiari) a aktuálnym prechodným zdravotným obmedzeniam (členky, kolená, triesla, ramená a pod...)

Počet TJ voda: 10

Počet hodín voda: 20

Počet TJ sucho: 3

Počet hodín sucho: 3

Počet hodín regenerácie: 4

Objem: 57,5 km

Pásma:

Zóna 1 (AE1, AE2, AE3): 43,5 km

Zóna 2 (ANP): 6 KM

Zóna 3 (VO2max): 4 km

Zóna 4 (AN1 – race –pace tr.): 0,4 km; (AN2 – LA accum.): 0,6 km

Zóna 5 (SPRINT): 3 km

V príprave na ME budú uvedení plavci pokračovať na reprezentačnom sústredení na Malage, kde sa k nim pripojí aj Tamara Potocká.

V Prečine 17. 7. 2022

Vypracoval: Karel Procházka

