

ZÁVEREČNÉ HODNOTENIE AKCIE

1. Sústredenie výberu Projektu EYOF 2022/2023

Miesto konania akcie :	Poprad, Aquacity
Termín konania akcie :	11.09. – 18.09.2022
Doprava:	vlastná
Ubytovanie a strava:	Aquacity Poprad, hotel Season****
Športoviská:	Aquacity Poprad: vnútorný bazén (50m), fitness

Realizačný tím :

Vedúci akcie a tréner:	Roman Havrlant
Tréneri:	Pavol Sirotný, Katarína Hamadejová, Maroš Kaňuk, Tibor Viola
Kondičný tréner:	Martina Halinárová (11.-15.09.2022)

Nominovaní účastníci :

- | | | | |
|----|-------------------------|-----|-------------------------|
| 1. | Čarský Hugo 2007 | 10. | Tureková Rebeka 2008 |
| 2. | Hodál Samuel 2007 | 11. | Rakúsová Nela 2008 |
| 3. | Tomas Oliver 2007 | 12. | Vetráková Karolína 2008 |
| 4. | Hupka Adam Timotej 2007 | 13. | Megelová Stela 2009 |
| 5. | Vojtko Milan 2007 | 14. | Lecká Dominika 2009 |
| 6. | Stanko Jakub 2008 | 15. | Jankovská Nina 2009 |
| 7. | Sciranka Ján 2008 | 16. | Orosz Sára 2009 |
| 8. | Minárik Mário 2008 | 17. | Zavacká Andrea 2009 |
| 9. | Kolesár Jakub 2008 | | |



Ospravedlnenia z akcie:

1. Gray Sophia 2008 (dlhodobo v zahraničí)
2. Brežná Daniela 2008 (výnimočné klubové dôvody)
3. Fekete Samuel 2007 (účasť na MSJ DP)
4. Horňáková Nadine 2008 (choroba)

Organizácia a hodnotenie podujatia:

Ubytovanie a strava: Ubytovanie a strava v Aquacity Poprad na špičkovej úrovni. Raňajky a večere boli bufetovým spôsobom, obedy formou výberu z menu.

Bazén: na tréning sme mali k dispozícii vždy 4 dráhy v 50m bazéne.

Ostatné športoviská: strečing a kompenzačné cvičenia prebiehali v meeting roome 2 (plocha s kobercom pre cca 20 športovcov); kondičné tréningy prebiehali vonku na tráve

Tréning: koncepcia tréningov bola definovaná vo forme spoločného tréningového základu, ktorý mal podľa požiadavky vedúceho akcie vypracovať Tibor Viola. Ten aj splnil svoju úlohu. V priebehu akcie boli tréningy upravované podľa vývoja únavy športovcov. Spoločný tréningový plán si vždy tréneri pred každou jednotkou spoločne prešli a mali možnosť podľa výkonnosti svojich zverencov v skupinách upravovať intervaly, dĺžku setov aj zameraní.

Trvanie plaveckých tréningov sa striedalo (90min/120min) a zvyčajne kratšie plavecké jednotky boli dopĺňané kondičným tréningom.

Základné rozdelenie do skupín po dohode všetkých trénerov bolo:

- p. Sirotný: Tureková, Vetráková, Zavacká
- p. Kaňuk: Čarský, Vojtko, Hodál, Tomas, Sciranka
- p. Hamadejová: Rakúsová, Kolesár, Stanko, Hupka, Minárik
- p. Viola: Lecká, Jankovská, Megelová, Orosz

Celkom plavci absolvovali za 8 dní 12 plaveckých tréningov v celkovej dĺžke 20,5 hodín. Celkový objem odplávaných kilometrov: dievčatá 48,2 km a chlapci 50,2 km

Náplň plaveckých tréningov bola tvorená predovšetkým v aeróbnej zóne (A2 – A3) všetkými plaveckými spôsobmi; pestrosť tréningov dopĺňali technické cvičenia, hypoxia, prvkové plávanie, nácvik obrátok, štartov, štafetových odovzdávok, plávanie s pomôckami, vertikálne cvičenia a pod.

Hlavným cieľom sústredenia výberu plavcov, ktorý by mali tvoriť základňu pre nomináciu na EYOF v júli 2023 bolo spoznanie sa navzájom (plavcov aj trénerov), základná diagnostika aktuálnej všeobecnej kondície plavcov vo forme plaveckých aj kondičných testov (výsledky v prílohe).

Kondičné testy: trojskok znožný; hod medicinbalom 3kg; zhyby; beep test; sed-l'ahy 2min; predklon
Plavecké testy: ANP test 2000m VSP; modelové preteky na konci sústredenia (2 merané trate)

V rámci suchej prípravy (celkom 9 jednotiek v celkovej dĺžke 10,5 hodiny) sa striedali bloky strečingu + core a kondičné tréningy vonku (behanie, posilňovanie vlastnou váhou a v dvojiciach, úlohy v tímoch apod.). Jedna tréningová jednotka v druhej časti sústredenia bola využitá na 3 hodinový výlet do Tatier.

Úlohou pre trénerov bolo sledovať priebežnú únavu pridelených zverencov (v rámci borgovej škály 1-10). Prvá časť sústreduení mala byť nábehová v druhej časti únava rástla vďaka navyšujúcej náročnosti tréningov; testov aj kumulácie z vyššieho objemu tréningových hodín.

U piatich plavcov bolo nutné pristúpiť k redukcii tréningu z dôvodu aktuálnych zdravotných problémov. (Orosz, Kolesár, Hupka, Minárik, Rakúsová). Voľný poldeň s regeneráciou bol zaradený 4. deň sústreduenia poobede. Výhodou Popradského strediska Aquacity je aj vybavené wellness.

Sústredenie bolo odrazovým mostíkom pre sledovanie uvedeného výberu v ďalšom priebehu sezóny. Ďalšie sústredenie v rovnakom zložení je plánované na október.

Celkový dojem vedúceho sústreduenia aj všetkých trénerov je veľmi dobrý z pohľadu prístupu plavcov ku všetkým tréningovým aktivitám aj tímovej atmosfére. Aktuálna výkonnosť plavcov bola rôzna, no určite je u všetkých veľký priestor pro zlepšenie. V prvej fáze akcie sa niektorí ťažšie zrovnávali s úroveňou tréningov, ale v priebehu sa všetci dostali do rytmu a snažili sa všetko kvalitne odpracovať. Súčasťou sústreduenia bola tiež beseda s čerstvou medailistkou z Majstrovstiev sveta juniorov Lillian Slušnou, ktorá verím že podporila motiváciu plavcov, keď porozprávala veľmi pekne o svojej tréningovej príprave.

Na sústreduení panovala výborná pracovná nálada a veľmi oceňujem spoluprácu všetkých trénerov, vzájomný rešpekt a obohatenie, ako aj zmysel pre spoločný cieľ.

Týmto by som rád všetkým plavcom a trénerom poďakoval.

V Poprade 18.09.2022

Roman Havrlant – vedúci akcie





Slovenská plavecká federácia

Za kasárňou 1, 831 03 Bratislava

tel.: +421 238 105 478

IČO: 36 068 764, DIČ: 2021658199

sekretariat@swimmsvk.sk, www.swimmsvk.sk