

ZÁVEREČNÉ HODNOTENIE AKCIE

Sústredenie RD juniorov

Miesto konania akcie :	Poprad, Aquacity
Termín konania akcie :	24.09. – 1.10.2022
Doprava:	vlastná
Ubytovanie a strava:	Aquacity Poprad, hotel Riverside***
Športoviská:	Aquacity Poprad: vnútorný bazén (50m), fitness

Realizačný tím :

Vedúci akcie a tréner:	Roman Havrlant
Tréneri:	Pavol Sirotný, Maroš Kaňuk (26.-30.09.)
Kondičný tréner a fyzió:	Soňa Dobroňová (24.-29.09); Tomáš Fiľak (25.-30.09.)

Športovci :

1.	Áron Richard	(24.09.-01.10.)	10.	Tapušík Patrik	(24.09.-01.10.)
2.	Böhman Patrik	(24.09.-30.09.)	11.	Vav Wyk Daniel	(24.09.-30.09.)
3.	Gabriel Jakub	(24.09.-30.09.)	12.	Grožajová Lea	(24.09.-30.09.)
4.	Kobilic Kamil	(24.09.-01.10.)	13.	Gruchaláková Laura	(24.09.-01.10.)
5.	Kunic Lukáš	(24.09.-30.09.)	14.	Horváthová Terézia	(24.09.-01.10.)
6.	Kubica Martin	(24.09.-01.10.)	15.	Krajňáková Kristýna	(24.09.-29.09.)
7.	Púček Richard	(24.09.-30.09.)	16.	Slušná Lillian	(24.09.-30.09.)
8.	Reich Richard	(24.09.-01.10.)	17.	Urbánková Sophia	(24.09.-01.10.)
9.	Suchánsky Šimon	(24.09.-30.09.)			



Ospravedlnenia z akcie:

1. Baloghová Tamara – prerušenie plaveckej činnosti
2. Čekan Samuel – odpočinok po sezóne DP
3. Červenková Emma – klubová príprava
4. Dedík Simaon – klubová príprava
5. Dema Laura – zahraničná príprava
6. Dikácz Bence – osobné dôvody
7. Folťan Patrik – klubová príprava
8. Galbavá Anetea – klubová príprava
9. Gavran Valentín – študijné dôvody
10. Gálik Krisztián – zahraničné štúdium
11. Hrnčárová Alexandra – zdravotné dôvody
12. Chromiaková Lea – klubová príprava
13. Košec Samuel – klubová príprava
14. Košťál Samuel – klubová príprava
15. Kreta Jakub – zdravotné dôvody
16. Martinovič Matej – klubová príprava
17. Masár Sebastián – študijné dôvody
18. Mišúthová Daniela – klubová príprava
19. Obert Kristián – klubová príprava
20. Ožvaldová Tereza – klubová príprava
21. Polčíč Radoslav – klubová príprava
22. Poliačik Jakub – klubová príprava
23. Šprláková-Zmorová O.A. – zahraničné VT klub
24. Szászová Miriama – študijné dôvody
25. Uhlík Michal – klubová príprava
26. Vonyik Andrej – prestup do Maďarska

Organizácia a hodnotenie podujatia:

Ubytovanie a strava: Ubytovanie a strava v Aquacity Poprad na špičkovej úrovni (izby na časti Riverside sú pre dvoch malé). 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); časť kondičných tréningov prebiehala vonku

Tréning: koncepcia plaveckých tréningov bola definovaná vo forme spoločného tréningového základu, ktorý vypracoval Roman Havrlant. Tréningová skupina šprintérov mala časť tréningov modifikovaných. Hlavný cieľ tréningov predstavoval navýšenú objemovú záťaž, ktorá už sama o sebe bola pre väčšinu náročná. Najväčšiu časť tvorili aeróbne motívy prevažne kraulom a znakom, doplnkovo ostatné spôsoby; vo veľkej miere sa plávali nohy aj paže; hypoxia a niekoľko kratších anaeróbných setov hlavným spôsobom. Motívy s packami boli plávané v základnom pásme vytrvalosti so zameraním na kontrolu záberu. 2 tréningy (v rámci voľnejších poldňovo) boli venované nácviku štartov, obrátok, odovzdávok a výjazdov.

Základné rozdelenie do skupín po dohode všetkých trénerov bolo:

sk. Havrlant/Kaňuk: Gabriel, Kunic, Púček, Tapušík, Van Wyk, Suchánsky, Reich, Grožajová, Urbánková, Gruchaľáková, Krajňáková

sk. Sirotný: Slušná, Böhman, Áron, Kubica, Kobilic, Horváthová

Celkom plavci absolvovali za 8 dní 13 plaveckých tréningov v celkovej dĺžke 24,5 hodín. Celkový objem naplánovaných kilometrov: 70,0km – vid' tréningový plán v prílohe (reálne väčšina menej podľa zameraní a zdravotnej redukcie).

S ohľadom na veľa ospravedlnených neboli riešené žiadne testy.

Suchá príprava (celkom 8 jednotiek v celkovej dĺžke 8,0 hodiny): strečing, kompenzačné, mobilizačné, aktivačné cvičenia + core; 1 tréning vonku (behánie, posilňovanie vlastnou váhou a v dvojiciach, úlohy v tímoch apod.). Jedna tréningová jednotka v polke sústredenia bola využitá na 3,5 hodinový výlet do Tatier (Tatranská Polianka–Sliezsky dom a späť).

U niektorých plavcov bolo nutné pristúpiť k redukcii tréningu z dôvodu aktuálnych zdravotných problémov. (Kubica, Urbánková, Gruchaľáková, Krajňáková, Kunic).

Regenerácia vo forme wellness bola zaradená na konci 4. dňa sústredenia (účasť dobrovoľná).

Fyzioterapeutka Soňa Dobroňová využila dobrovoľne prihlásených plavcov do svojho študijného výskumu na tému diagnostika ramien plavcov pre určenie predikcie možných zdravotných problémov. Výsledky merania budú interpretované neskôr.

Sústredenie bolo verím kvalitným odrazovým mostíkom na začiatku zimnej sezóny. Na sústredenie, ktoré bolo povodne plánované do 30.9., mali nadväzovať preteky VC Popradu, ktoré boli pre malý záujem zrušené. Preto sa sústredenie predĺžilo do 1.10., čoho využilo polovina prihlásených.

Celkový dojem vedúceho sústredenia aj ďalších 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 pre zlepšenie.

Na sústredení panovala výborná pracovná nálada a veľmi oceňujem spoluprácu celého realizačného tímu.

Týmto by som rád všetkým plavcom a trénerom poďakoval.

V Poprade 01.10.2022

Roman Havrlant – vedúci akcie





