

## ZÁVEREČNÉ HODNOTENIE AKCIE

### 2. Sústredenie výberu Projektu EYOF 2022/2023

Miesto konania akcie :	Šamorín, XBS
Termín konania akcie :	23.10. – 29.10.2022
Doprava:	vlastná
Ubytovanie a strava:	hotel XBS Sphere ****
Športoviská:	XBS Sphere: zakrytý bazén (50m), fitness

#### Realizačný tím :

Vedúci akcie:	Roman Havrlant
Tréneri:	Miloš Božik, Katarína Hamadejová, Maroš Kaňuk, Tibor Viola
Kondičný tréner:	ospravedlnená z osobných dôvodov

#### Nominovaní účastníci :

- |                            |                           |
|----------------------------|---------------------------|
| 1. Fekete Samuel 2007      | 9. Brežná Daniela 2008    |
| 2. Hodál Samuel 2007       | 10. Horňáková Nadine 2008 |
| 3. Tomas Oliver 2007       | 11. Tureková Rebeka 2008  |
| 4. Hupka Adam Timotej 2007 | 12. Rakúsová Nela 2008    |
| 5. Vojtko Milan 2007       | 13. Gray Sophia 2009      |
| 6. Sciranka Ján 2008       | 14. Megelová Stela 2009   |
| 7. Minárik Mário 2008      | 15. Lecká Dominika 2009   |
| 8. Kolesár Jakub 2008      | 16. Jankovská Nina 2009   |
|                            | 17. Orosz Sára 2009       |
|                            | 18. Zavacká Andrea 2009   |



### Ospravedlnenia z akcie:

1. Čarský Hugo 2007 (zdravotné dôvody)
2. Vetráková Karolína 2008 (klubové dôvody)
3. Stanko Jakub 2008 (zdravotné dôvody)

### Organizácia a hodnotenie podujatia:

**Ubytovanie a strava:** Ubytovanie a strava v XBS Sphere na špičkovej úrovni. Všetky jedlá boli ponúkané bufetovým spôsobom.

**Bazén:** na tréning sme mali k dispozícii vždy minimálne 5 dráh na šírku 50m bazéna. **Veľkou nevýhodou je absencia blokov a zvýšených stien pri tejto konfigurácii bazéna.** Tréneri si podľa potreby našli priestor na niektoré motívy plávať na „malom“ bazéne, kde bolo treba potréňovať predovšetkým štarty.

**Ostatné športoviská:** strečing a kompenzačné cvičenia prebiehali na ploche pri vnútornom bazéne; kondičné tréningy prebiehali vo fitcentre alebo vonku

**Tréning:** koncepcia tréningov bola definovaná formou vlastných tréningových plánov pre každú skupinu. Plavci boli rozdelení do 4 skupín podľa plaveckého zamerania.

Trvanie plaveckých tréningov sa pohybovalo od (90min do 120min). Vzhľadom k ospravedlnenke kondičnej trénerky si kondičnú prípravu pripravovali plavecký tréneri po predbežnej dohode sami – zvyčajne oddelene chlapci a dievčatá.

Základné rozdelenie do skupín po dohode všetkých trénerov aj osobných trénerov:

p. Božik: Fekete, Orosz, Horňáková	odplávaných: 56,8 km
p. Kaňuk: Vojtko, Hodál, Tomas, Sciranka, Kolesár, Hupka	odplávaných: 54,4 km
p. Hamadejová: Jankovská, Tureková, Zavacká, Brežná, Minárik	odplávaných: 43,8 km
p. Viola: Lecká, Megelová, Gray, Rakúsová	odplávaných: 59,0 km

Celkom plavci absolvovali za 6 tréningových dní 10 plaveckých tréningov v celkovej dĺžke cca 18 hodín. Náplň plaveckých tréningov bola tvorená základe plaveckého zamerania. Tréneri boli pred VT aj v priebehu VT v kontakte s osobnými trénermi zaradených plavcov.

Hlavným cieľom sústredenia bol rozvoj aeróbnej a individuálne aj anaeróbnej kapacity. Opakovaná diagnostika aktuálnej všeobecnej kondície plavcov vo forme kondičných testov (výsledky v prílohe).

Kondičné testy: trojskok znožný; hod medicinbalom 3kg; zhyby; sed-lahy 2min; predklon; (beep test nebol z technických dôvodov dokončený a nebol priestor na opakovanie)

Plavecké testy: 10 x 100m nohy hlavným spôsobom maximálnym úsilím

V rámci suchej prípravy (v rátaní 3-6 kondičných jednotiek, podľa skupiny) sa striedali bloky strečingu + core a kondičné tréningy vo fitness (separátne chlapci a dievčatá).

V priebehu VT bola sledovaná priebežná únava plavcov (v rámci Borgovej škály 1-10).

U niektorých plavcov bolo nutné pristúpiť k redukcii, alebo ukončeniu tréningu z dôvodu aktuálnych zdravotných problémov. (Rakúsová – silná bolesť vnútorného ucha – odchod s rodičmi v stredu po obede, Hodál – teplota – odchod s rodičmi domov vo štvrtok poobede). Voľnejší poldeň, v stredu poobede, bol venovaný kondičnému testovaniu a prednáške o výžive športovcov vo veku 13 – 16 rokov,

ktorú sme operatívne zaradili do programu VT vďaka ochote doc. Sedliaka a technickej podpore p. Hofericovej. Pre spestrenie VT sme plavcom zariadili aj jedenkrát kino.

Celkový dojem vedúceho sústredenia aj všetkých trénerov je veľmi dobrý. Rovnako ako na prvom sústredení v septembri je potrebné pochváliť plavcov za ich disciplínu a prístup k tréningom, rozcvičkám, aj k strečingu a kondičnej príprave. Všetci sa podporovali aj v tímovej atmosfére. Po výkonnostnej stránke bolo u všetkých možné sledovať znateľný posun tréningovej kapacity.

Na sústredení panovala výborná pracovná nálada a veľmi oceňujem spoluprácu všetkých trénerov.

Týmto by som rád všetkým plavcom a trénerom poďakoval.

V Šamoríne 29.10.2022

Roman Havrlant – vedúci akcie

