

ZÁVEREČNÉ HODNOTENIE AKCIE

Sústredenie starších juniorov (+ výber mladších)

Miesto konania akcie :	Poprad
Termín konania akcie :	05.02. – 14.02.2023
Doprava:	vlastná
Ubytovanie a strava:	Hotel Aquacity Poprad
Športoviská:	Aquacity Poprad (bazén 50m, fitness, telocvičňa ...)

Realizačný tím :

Manažér akcie:	Pán Roman Havrlant (prítomný iba na začiatku a na konci akcie)
Vedúci akcie a tréner:	Pán Miloš Božik
Tréneri:	Pán Jiří Mikoláš Pán Gerald Svoboda
Kondičný tréner a fyzioterapeut:	Pán Tomáš Fiľak

Nominovaní účastníci :

Starší juniori:

1. Martinovič Matej	7. Mišúthová Daniela
2. Mark Coddington	8. Grožajová Lea
3. Gabriel Jakub	9. Gruchaľáková Laura
4. Kubica Martin	10. Horváthová Terézia
5. Púček Richard	11. Urbánková Sophia
6. Van Wyk Daniel	12. Mikulášová Eva
	13. Ciesarová Simona

Mladší juniori (ich účasť schválená ako výmena za VT mladších juniorov z dôvodu nominácie osobných trénerov na tomto VT):

14. Vojtko Milan	19. Poliačiková Kristína
15. Hupka Adam Timotej	20. Horňáková Nadine
16. Černák Adam	
17. Fekete Samuel	
18. Pavelka Tomáš	

Sparingpartneri (s finančnou spoluúčasťou 75€/deň):

1. Reich Richard	2. Červenková Emma
------------------	--------------------



Ospravedlnenia z akcie:

1. Baloghová Tamara – osobné dôvody
2. Hrnčárová Alexandra – zdravotné dôvody
3. Košťál Samuel – príprava seniorská repre. (štud. dôvody)
4. Obert Kristián – študijné dôvody
5. Ožvaldová Tereza – študijné dôvody
6. Polčíč Radoslav – príprava seniorská repre. (štud. dôvody)
7. Szászová Miriama – zdravotné dôvody
8. Špániková Sabina - študijné dôvody

Organizácia a hodnotenie podujatia:

Ubytovanie a strava: Ubytovanie a strava priamo v budove v Aquacity Poprad na vysokej úrovni Raňajky a večere 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 testy prebehli v školskej telocvični

Tréning: koncepciu tréningu si riešili prítomní tréneri individuálne každý pre svoju skupinu. Hlavným zámerom bolo objemové plávanie v aerobnej zóne. Úkolom bolo mimo iného aj nácvik štafetových odskokov.

sk. Božik:	Gabriel, Pavelka (Fekete*)	odplávaných: 103,5 km
sk. Božik:	Grožajová, Horňáková, (Mišuthová*), (Horváthová*), (Poliačiková*), (Ciesarová*), (Urbánková*)	odplávaných: 92,3 km
sk. Svoboda:	Vojtko, Coddington, Mikulášová, (Kubica*), (Van Wyk*), (Hupka*), (Červenková*)	odplávaných: 85,0 km
sk. Mikoláš:	Púček, Černák, Reich, Martinovič, (Gruchaľáková*)	odplávaných: 86,5 km

*plavci, ktorí neabsolvovali celý program zo zdravotných alebo osobných dôvodov:

Mišuthová – osobné dôvody (vopred ospravedlnená); odchod 10.2.

Horváthová – bolesť hrdla; absencia 1 tréning

Poliačiková – osobné dôvody (vopred ospravedlnená); odchod 11.2.

Ciesarová – natiahnutý sval; absencia 3 tréningy

Urbánková – obmedzené tréningy po dohode s osobným trénerom

Kubica – bolesť hrdla; odchod 11.2.

Van Wyk – horúčky; kašeľ, (hospitalizácia v nemocnici so zápalom pľúc 9.2.-11.2.); odchod 11.2.

Hupka – celková slabosť; obmedzené tréningy

Červenková – teplota, kašeľ; odchod 10.2.

Gruchaľáková – nádcha, kašeľ; odchod 13.2

Fekete – seknutý chrbát; absencia 2 tréningy

Celkom plavci absolvovali za 10 tréningových dní 16 plaveckých tréningov v celkovej dĺžke cca 30 hodín.

Náplň plaveckých tréningov bola tvorená na základe plaveckého zamerania. Tréneri boli pred aj v priebehu VT v kontakte s osobnými trénermi zaradených plavcov. (3 dni pred začiatkom VT prebehol on-line meeting s osobnými trénermi k organizácii akcie).

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

Kondičné testy: trojskok znožný; hod medicinbalom 3kg; zhyby; sed-l'ah 2min; predklon; beep test;

Plavecké testy: 2000m kraul; 10 x 100m nohy hlavným spôsobom maximálnym úsilím

Výsledky testov zaslané osobným trénerom.

V rámci suchej prípravy sa striedali bloky strečingu + core a kondičné tréningy vo fitness (individuálne po dohode s osobnými trénermi) a dýchacie cvičenia. Všetko pod vedením kondičného trénera.

U niektorých plavcov bolo nutné pristúpiť k redukcii, alebo ukončeniu tréningu z dôvodu aktuálnych zdravotných problémov.

Celkový dojem vedúceho sústredenia aj všetkých trénerov je veľmi dobrý až na veľké množstvo zdravotných absencií. Plavcov je treba pochváliť za ich disciplínu a prístup k tréningom, rozcvičkám, aj k strečingu a kondičnej príprave. Po výkonnostnej stránke bolo u všetkých možné sledovať znateľný

posun tréningovej kapacity.

Je nutné veľmi objektívne posudzovať zdravotný stav plavcov, s akým prídu na takéto náročné sústredenie, aby pre nich nemalo negatívne či fatálne dôsledky pre ďalšiu časť sezóny.

Daniel Van Wyk evidentne nedošiel úplne zdravý a jeho zdravotný stav v záťaži sa zhoršil natoľko, že bolo dokonca nutné volať záchrannú službu, ktorá ho odviezla do nemocnice, kde bol 2 dni hospitalizovaný so zisteným zápalom pľúc.

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

Týmto by som rád všetkým plavcom a trénerom poďakoval.

V Poprade 14.02.2023

Roman Havrlant – vedúci akcie