

ZÁVEREČNÉ HODNOTENIE AKCIE

Sústredenie mladších juniorov

Miesto konania akcie :	Žilina
Termín konania akcie :	26.02. – 07.03.2023
Doprava:	vlastná
Ubytovanie a strava:	Hotel Kamélia, Tajovského 1991/1, 010 01 Žilina
Športoviská:	Plavecký bazén Žilina (50m), studio Moveo (fitness a fyzió)

Realizačný tím :

Manažér akcie a tréner:	Pán Roman Havrlant (prítomný iba na začiatku a na konci akcie)
Vedúci akcie a tréner:	Pán Maroš Kaňuk
Tréneri:	Paní Katarína Hamadejová
Kondičný tréner a fyzioterapeut:	Paní Soňa Dobroňová

Nominovaní účastníci:

- | | |
|--------------------|-----------------------|
| 1. Tomas Oliver | 10. Beľanová Dominika |
| 2. Verba Oliver | 11. Marcinová Marína |
| 3. Urban Richard | 12. Lecká Dominika |
| 4. Kolesár Jakub | 13. Orosz Sára |
| 5. Minárik Mário | 14. Jankovská Nina |
| 6. Sciranka Ján | 15. Zavacká Andrea |
| 7. Böhman Lukáš | 16. Mosná Michaela |
| 8. Tureková Rebeka | 17. Toráčová Timea |
| 9. Košelová Nikola | 18. Hudžíková Sofia |



Ospravedlnenia z akcie:

1. Stanko Jakub – zdravotné dôvody
2. Rakúsová Nela – zdravotné dôvody
3. Vetráková Karolína – osobné dôvody
4. Gray Sophia – študijné dôvody
5. Megelová Stela – osobné dôvody
6. Martišovičová Nela – osobné dôvody

Organizácia a hodnotenie podujatia:

Ubytovanie a strava: Ubytovanie a strava v hoteli Kamélia na veľmi dobrej úrovni. Raňajky bufetovým spôsobom, obedy a večere formou výberu z menu.

Bazén: (8 min chôdze od hotela) na tréning sme mali k dispozícii vždy 3 dráhy v 50m bazéne.

Ostatné športoviská: strečing a kompenzačné cvičenia prebiehali v pohybovom štúdiu Moveo (asi 8 min od hotela); kondičné testy prebehli v športovej hale V. Javorku (asi 6 min od hotela)

Tréning: koncepciu tréningu si riešili prítomní tréneri individuálne každý pre svoju skupinu. Hlavným zámerom bolo objemové plávanie v aerobnej zóne; rozvoj hlavného spôsobu a plávanie nohami v anaerobnej zóne. Úlohou bolo mimo iného aj nácvik štafetových odskokov.

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

sk. Kaňuk:	krauliari stredotratári a vytrvalci Tomas, Urban, Orosz, Mosná * Sciranka, Böhman	odplávaných: 80,8km
sk. Hamadejová:	šprintéri Verba, Jankovská, * Kolesár, Tureková, Zavacká, Hudžíková	odplávaných: 75,2 km
sk. Havrlant:	znakári, motýlkári, prsiari, polohovkári Lecká * Minárik, Košelová, Marcinová, Beľanová, Toráčová	odplávaných: 80,0 km

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

Sciranka – mierne obmedzenia zo zdravotných aj výkonnostných dôvodov

Böhman – skorší odchod (5.3. večer – školské dôvody)

Kolesár – nepravidelné chronické výpadky zo zdravotných dôvodov - žalúdok

Tureková – nepravidelné chronické výpadky (bolesť ramien)

Zavacká – obmedzenia asi 4 tréningové jednotky (natiehnuté lýtka)

Hudžíková – nepravidelné výpadky zo zdravotných dôvodov – žalúdok; hrdlo, viróza; odchod 5.3.

Minárik – účasť 4.3. na pretekoch (ináč bez obmedzenia)

Košelová – účasť 4.3. na pretekoch (6.-7.3. zdravotné obmedzenia - žalúdok)

Toráčová – výrazné obmedzenia v druhej polovici sústredenia – natiehnutý úpon pri lopatke

Marcinová – mierne obmedzenia z výkonnostných dôvodov

Beľanová – mierne obmedzenia z výkonnostných dôvodov

Celkom plavci absolvovali za 10 tréningových dní 15 plaveckých tréningov v celkovej dĺžke cca 27,5 hodiny. 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

prebehlo 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-lah 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 spoločných rozcvičení, strečingu; core a kondičné tréningy vo fitness štúdiu (každá skupina 3 kondičné tréningy), všetko viacmennej pod vedením kondičného trénera.

Priebežne bola u plavcov sledovaná odozva na tréningy a operatívne sa individuálne riešili fyzioterapeutické problémy. U niektorých plavcov bolo nutné pristúpiť k redukcii, alebo ukončeniu tréningu z dôvodu aktuálnych zdravotných problémov. V niektorých prípadoch išli plavci na hranu svojich možností.

Celkový dojem vedúceho sústredenia aj všetkých trénerov je veľmi dobrý. I keď bolo nutné riešiť viacero individuálnych obmedzení, odpovedalo to bežnému stavu na sústredení, keď niektorí nie sú zvyknutí na väčšie objemy tréningov.. Plavcov je treba pochváliť za ich disciplínu a prístup k tréningom, rozcvičkám, aj k strečingu a kondičnej príprave. Všetci sa veľmi snažili a boli odhodlaní odtrénovať čo najlepšie.

Na sústredení panovala výborná pracovná nálada, otvorená komunikácia a spolupráca všetkých plavcov a trénerov. Vo štvrtok všetci absolvovali prednášku o antidopingu, ktorú veľmi pútavo predstavila pani Chomaničová zo slovenskej antidopingovej agentúri.

Týmto by som rád všetkým plavcom a trénerom poďakoval.

V Žiline 07.03.2023

Roman Havrlant – manažér akcie



