

VYHODNOTENIE AKCIE

Názov akcie: sústredenie reprezentácie a útvaru talentovanej mládeže v diaľkovom plávaní

Dátum konania: 01. – 11.05.2023

Miesto: Lignano Sabbiadoro / Taliansko

Ubytovanie: Bella Italia village

Vedúci akcie: Tomáš Vachan

Tréneri: Radoslav Suchánek

Plavci: Lányi Filip, Gabriel Jakub, Áron Richard, Čekan Samuel, Palovičová Alica, Krasnohorská Hana, Pavelka Tomáš, Urban Richard, Tapušík Patrik, Polák Filip, Orosz Sára, Mosná Michaela, Slafkovská Lucia, Špániková Natália, Megelová Stela, Slámová Lucia

Hodnotenie športoviska:

Miestny bazénový komplex zahŕňa vnútorný 50 m 8 dráhový a aj 25 m 6 dráhový bazén, ako aj vonkajšie dva 25 m bazény, ktoré ale fungujú až od začiatku júna do konca septembra. Telocvičňa a posilovňa sú samozrejmosťou. V areály Bella Italia Village sa navyše nachádza množstvo vonkajších športovísk – bežecká dráha, futbalové, basketbalové, volejbalové ihriská. Celý komplex bol vybudovaný resp. prestavaný pre potreby EYOF 2005 a preto spĺňa aj najnáročnejšie kritéria na tréningový proces.

Navyše sa celý komplex nachádza v tesnej blízkosti mora, čo pre diaľkových plavcov znamená ďalšie veľké pozitívum.

Na tréningy sme využívali vnútorný 50 m bazén, more a vonkajšie športoviská.

Materiálno – organizačné zabezpečenie (doprava, strava, ubytovanie, oblečenie):

Do Talianska sme sa prepravovali z Bratislavy autobusom a cesta trvala cca 8 hodín. Hotel má označenie 3* a toto označenie aj zodpovedalo realitu. Ubytovanie sa nachádza priamo v komplexe Bella Italia Village. Strava v hoteli bola dostatočne pestrá, obsahovala dostatok zeleniny, ovocia, sladkých pokrmov, mäsa ako aj cestovín na pokrytie potrieb plavcov. Plavci dostali dve tričká a dve plavecké čiapky.

Veľkou výhodou tréningového pobytu bola možnosť využívať tréningy v mori, samozrejme v morskej vode, vetre a chlade, ktoré pri využití domácich podmienok nezažijeme.

Hodnotenie tréningového procesu:

Miestny komplex nám poskytol vynikajúce športové zázemie. V 10 dňovom mikrocykle sa nám podarilo zaplávať 100 - 112 Km v závislosti od zaradenia do tréningovej skupiny. Plavci boli rozdelení do dvoch skupín, kde v prvej bola zaradená mužská časť výpravy a v druhej ženská časť. Presný počet naplávaných kilometrov u každého jednotlivca je uvedený v prílohe. Celé sústredenie bolo zamerané na objem naplávaných kilometrov a teda väčšina tréningov bola odplávaná v aeróbnom zaťažení. Do procesu boli zaradené aj anaeróbne série a zopár rýchlostných motívov. Všetky tréningové jednotky, merané časy a tepové frekvencie boli každý deň zasielané plavcom ako aj osobným trénerom.

Suchá príprava prebiehala buď na plavárni, kde bolo dostatok miesta, na pláži , alebo na vonkajších ihriskách.

Individuálne hodnotenie plavcov:

Filip Lányi – na sústredenie prišiel vo veľmi dobrej kondícii a odvádzal výbornú robotu, bohužiaľ v druhej polovici sústredenia prišlo ku zraneniu a po vyšetrení u fyzioterapeuta musel pristúpiť k osobitnému tréningu.

Tomáš Pavelka – pre študijné povinnosti absolvoval skrátené sústredenie. Ku všetkým tréningom pristupoval zodpovedne a v plnom nasadení. U Tomáša je vidieť že je zvyknutý naplávať veľký objem kilometrov.

Richard Urban – do tréningov išiel s veľkým nasadením, bohužiaľ sa uňho prejavili opakujúce sa zdravotné problémy a musel mať individuálny program. Zdravotné problémy boli hneď riešené a verím, že sa im už v budúcnosti vyhne.

Samuel Čekan – tréningový proces zvládol bez menších problémov, ako sme si už zvykli. Po zranení Filipa bol ťahúňom mužskej časti osadenstva.

Jakub Gabriel – neustále sa posúva ďalej a napreduje. Čo je vidieť aj v tréningoch, v ktorých odrobí maximum.

Richard Áron – opäť ako minulý rok odviedol dobrú prácu a v tréningoch odovzdal maximum. Verím že naplávané kilometre pretaví do lepších výkonov aj v preteku.

Patrik Tapušík – po dlhodobých zdravotných problémoch pristúpil k tréningovému procesu zodpovedne a odviedol prácu zodpovedajúcu predchádzajúcim zdravotným problémom.

Filip Polák – v poslednom období zaznamenal výrazný výkonnostný progres a odvádzal výbornú robotu v bazéne ako aj na suchu. Z dôvodu študijných povinností absolvoval skrátený 7-dňový program.

Alica Palovičová – tréningové jednotky zvládla bez väčších komplikácií a vo výbornom nasadení.

Sára Orosz – pre študijné povinnosti vynesla prvý a posledný deň sústredenia. Všetky tréningové motívy zvládla bez akýchkoľvek ťažkostí.

Michaela Mosná – tak ako je naučená z domáceho prostredia, absolvuje všetko s veľkým nasadením a odovzdá v tréningu maximum.

Lucia Slafkovská – fyzicky veľmi dobre stavaná, plávaniu sa venuje kratšiu dobu, ale má veľkú chuť pracovať.

Natália Špániková – prvé tréningy sa rozbiehala a postupne sa zapracovala a spravila kus kvalitnej práce. Plnila stanovené ciele v plnom objeme.

Stela Megelová – tak ako všetky dievčatá, odplávala celé sústredenie v plnom objeme aj zaťažení. Ochota pracovať je na vysokej úrovni.

Hana Krasnohorská – podľa očakávania odovzdala vo vode maximum. Veľmi snaživá a cieľavedomá.

Lucia Slámová – najmladší člen výpravy, nemala žiadny problém stíhať starším kolegyniam a odplávala kompletný program 100km. Odviedla super prácu.

Všetkým účastníkom ďakujem za odvedenú prácu a verím že naplávané kilometre pomôžu v ďalšom výkonnostnom raste.

Pozitívom nášho pobytu v Lignane bolo už opakované tréningové stretnutie so skupinou plavcov Hydros Treviso. Príkladáme samostatné hodnotenie dvoch tréningových jednotiek.

Hodnotenie vypracoval: Tomáš Vachan

V Piešťanoch dňa 25.05. 2023