

ZÁVEREČNÉ HODNOTENIE AKCIE

Sústredenie plaveckej reprezentácie

Miesto konania akcie :	Hurghada (Egypt)
Termín konania akcie :	5.-15.10. 2024
Doprava:	Letecky
Ubytovanie a strava:	Cascades Golf Resort, Hurghada
Športoviská:	Vonkajší plavecký bazén (50m 10 dráh + 25m 6 dráh) + fitness.
Vedúci akcie:	Tibor Viola, Tomáš Klobučník, Adam Halas

Realizačný tím :

Vedúci akcie a tréner:	Pán Tibor Viola (prítomný 5.10.-15.10.) Pán Tomáš Klobučník (prítomný 5.10.-15.10.) Pán Adam Halas (prítomný 5.10.-15.10.)
Tréneri:	Pán Jiří Adámek (prítomný 5.10.-15.10.) Pán Pavol Sirotný (prítomný 5.10.-15.10.) Pán Gerald Svoboda (prítomný 5.10.-15.10.) Pán Tomáš Trešl (prítomný 5.10.-15.10.) Pán Tomáš Vachan (prítomný 5.10.-15.10.) – na vlastné náklady
Fyzioterapeuti:	Pán Ján Blanár (prítomný 5.10.-15.10.) Pán Sára Filipová (prítomná 5.10.-15.10.)

Nominovaní účastníci – juniorské a seniorské družstvo :

1.	Potocká Tamara	AZETA	17.	Mikulášová Eva	TTDK
2.	Richard Nagy	AZETA	18.	Brežná Daniela	PPK
3.	Jablčník František	STUTT	19.	Horňáková Nadine	ORCAB
4.	Šprláková-Zmorová O.A.	AZETA	20.	Tomas Oliver	AQUAP
5.	Benková Laura	PBO	21.	Mišuthová Daniela	XBSSM
6.	Foltán Patrik	XBSSM	22.	Gray Sophia	SCSC
7.	Košťál Samuel	JTBA	23.	Krištof Matiaš Ondrej	ORCAB
8.	Hrnčárová Alexandra	TENZA	24.	Orosz Sára	AZETA
9.	Horváthová Terézia	SKPE	25.	Martišovičová Nella	SCSC
10.	Púček Richard	PKMA	26.	Závacká Andrea	PAPSV
11.	Vojtko Milan	AZETA	27.	Krištofiková Simona	PBO
12.	Gruchľáková Laura	PKMA	28.	Slámová Lucia	KUPI
13.	Martinovič Matej	AZETA	29.	Gero Filip	AZETA
14.	Riech Richard	PKMA	30.	Howorka Tom	PBO
15.	Červenková Emma	XBSSM	31.	Polomská Sára	STUTT
16.	Gray Oliver	AZETA	32.	Macháň Leonard	TENZA

Sparingpartneri:

33. Martin Hajko	SCSC	plná finančná spoluúčasť
34. Maxím Kajan	ORCAB	plná finančná spoluúčasť
35. Lea Grožajová	ORCAB	plná finančná spoluúčasť

Zameranie a organizácia VT:

Podmienky v rezorte The Cascades boli na nadštandardnej úrovni. Reprezentanti boli ubytovaní v dvoj a troj-lôžkových izbách s klimatizáciou. Strava bola zabezpečená priamo v rezorte, kde bol naozaj pestrý výber európskej, ale aj miestnej kuchyne. Reprezentačné družstvo malo k dispozícii koordinátora, ktorý bol veľmi ochotný a nápomocný pri riešení našich požiadaviek. Reprezentačné družstvo malo k dispozícii prakticky celý 50m bazén a taktiež 25m bazén. Malým negatívom bola posilňovňa, ktorá bola vytvorená iba dočasne, keďže oficiálna posilňovňa je v štádiu budovania. Druhým negatívom ktorý stojí za zmienku, bola absencia plaveckých dráh a znakových vlajok na 25m bazéne. Tretím a zároveň posledným negatívom bola absencia "pace-clock", resp. tréningových stopiek na bazéne. Žiadna zo spomínaných negatív však výrazne nenarušila tréningový proces a jednotliví športovci a tréneri sa s nedostatkami bez problémov vysporiadali. Regeneráciu mali reprezentanti zabezpečenú vďaka dvom fyzioterapeutom a to J. Blanárom a S. Filipovou, ktorým aj týmto patrí veľká vďaka. Sústredenie zvládli plavci bez výpadkov a zdravotných problémov. Nálada v realizačnom tíme ako aj v celej výprave bola priateľská, o čom svedčia spoločné meetingy medzi trénermi, spoločná diskusia so športovcami a vysoká morálka celého tímu. Trénerský RT úzko spolupracoval cez spoločné stretnutia a diskusiu k jednotlivým tréningom tréningových skupín a navzájom si vymieňali cenné informácie pri spoločnej diskusii.

Tím pozostával z 35 reprezentantov z výberu seniorov, starších juniorov, mladších juniorov + štyria výkonnostne rovnaký sparingpartneri.

Tréningy prebiehali v 5 skupinách. Vo vode bolo k dispozícii 10 dráh, čo poskytlo optimálny priestor na prípravu. (pozn: na tréning technických prvkov a šprintov sa dalo využiť aj viacero dráh -25m bazén.)

Tréningové skupiny: Adámek / Viola + Vachan /Sirotný / Halas / Trešl + Klobučník + Svoboda

Tréningy voda: 10 dráh 2 hodiny doobeda (9:00-11:00)
10 dráh 2 hodiny poobede (16:00-18:00)
Celkom 12 tréningových jednotiek vo vode. (+ 2 voľné poldne).

Hodnotenie trénerov:

Skupina trénerov Tibora Violu a Tomáša Vachana v zložení: Martin Hajko, Nella Martišovičová, Sophia Gray, Andrea Závacká, Sára Polomská a Lucia Slámová v 15-tich tréningových jednotkách Keďže každý z nich pláve iné disciplíny snažili sme sa ku každému pristupovať maximálne individuálne a prispôbovať k tomu aj tréningy. Zámer prvého mikrocyklu bolo stráženie si záberov, počtu kopov pod vodou v jednotlivých spôsoboch + udržať požadovaný čas + postupne zvyšovať záťaž v ďalších dvoch mikrocykloch. Tréningy prebiehali v režime 5 + 1 kde v každom mikrocykle pred rýchlostnou/silovou zložkou vo vode bola pridaná posilňovňa. 6x ráno pred vodou sme využili fitness centrum na hoteli kde mali ľahké kardio + rozcvičenie s mobilitou. Každý jeden počas celého sústredenia pristupoval na tréningoch aj mimo tréningového procesu zodpovedne a vyťažili s podmienok maximum. Martin Hajko 2009 (200 znak, 400-1500 kraul) 84km, Nella Martišovičová 2009 (100-200 motýľ, 400pp) 65km, vynechala dve tréningové jednotky kvôli bolesti hrdla, Sára Polomská 2010 (50-100-200 znak, 100-200 kraul) 60km, Sophia Gray 2009 (100-200 motýľ, 1500 kraul) 75km, Lucia Slámová 2010 (100-200 znak, 400-1500 kraul) 73,5km, Andrea Závacká 2009 (50-100-200 kraul) 56km v tejto skupine + 3 tréningy absolvovala u pána Sirotného.

Jirí Adámek skupina v zložení: Matias Ondrej Kristof, 09, Leonard Machán, 09, Maxim Kajan, 09, Grozajová Lea, 07, Hornakova Nadine, 08, Kristofikov Simona, 10 naplávala 79,6 Km v 15-tich tréningových jednotkách po dvoch hodinách. Suchá príprava bola vykonávaná formou 30 minútových rozcvičiek pred každým tréningom.

Tréning bol zameraný na rozvoj rýchlostno vytravlostných vlastností pri udržaní správnej techniky záberu na stredných tratiach.

Náročný tréningový program všetci plavci zvládli. Maxim Kajan po odplávaní 1. setu piatich tréningov prešiel do skupiny pána trénera Sirotného, kde mal za úlohu zvládnuť rýchlostné tréningy, ktoré zodpovedajú jeho výkonnostným cieľom v tejto zimnej sezóne. Túto úlohu splnil.

Adam Halas : Svoju skupinu hodnotím veľmi pozitívne. Každý plavec splnil všetky úlohy, ktoré som im zadal na 100%. V tréningovom procese všetci pracovali na maximum. Sústredenie sme ukončili bez zranení. Ako tím zameraný na 100 a 200 m disciplíny sme sa sústredili predovšetkým na kvalitu, pričom sme spolu naplávali 51km. S výsledkami som veľmi spokojný.

Skupina T. Trešl / T. Klobučník / G. Svoboda bola rozdelená do troch podskupín a to:

Podskupina PP chlapci (Nagy, Jablčník, Martinovič, Vojtko)

Podskupina PP dievčatá (Potocká, Orosz, Šprláková, Gruchaláková, + Gero)

Podskupina M (Košťál, Reich, Půček, O.Grey + Horváthová /znak/ , + Benková / upgrade do VS/)

Tréningy všetkých tréningových skupín boli zamerané na posilňovanie aeróbného prahu v hlavných spôsoboch plavcov s dôrazom na účinnosť a efektívnosť záberu. Do tréningových sérií bolo v porovnaní so sústredením v Poprade postupne dávkané väčšie percento setov ktoré končili v pásme anaeróbného prahu. Jednotlivé mikrocykly obsahovali aj krátke motívy na rozvoj rýchlosti a explozívnej sily + nácvik obrátok a štartov. Celá skupina plnila úlohy jednotlivých setov veľmi dobre a držali stabilnú

výkonnosť. Dievčenská skupina PP naplávala 90km , skupina PP chlapci a skupina M naplávala 95-100km.

S osobnými trénermi, ktorí sa nemohli zúčastniť boli prítomní tréneri priebežne v spojení. Tréningové denníky s výsledkami meraných setov boli zaslané všetkým neprítomným osobným trénerom.

Za zmienku stojí aj jedna udalosť počas cesty domov na Slovensko, kedy sa jeden zo športovcov spýtal na spoločný obed na letisku, čo bolo z časového hľadiska nereálne. Na upresnenie, športovci mali zabezpečené plnohodnotné raňajky formou bufetových stolov. Autobus na letisko bol zabezpečený na čas 8:30, ale objavil sa až v čase po 9:00. Tým pádom sme ako tím boli v miernej časovej tiesni. Po absolvovaní všetkých letiskových/bezpečnostných prehliadok (batožina, pasy, víza) nezostávalo veľa času na akýkoľvek spoločný olovrant na malom letisku v Hurghade. Navyše faktom bolo, že samotný let do Viedne bol naplánovaný na 11:40, tzn. boarding do lietadla bol o cca 11:20 , čo bolo ešte pred časom obeda. Aj na základe uvedených faktov som ja (Tomáš Klobučník) nevyhodnotil zabezpečenie „olovrantu“ za nutnosť a opodstatnený výdavok.

Záverom by sme sa chceli poďakovať športovcom a celému realizačnému tímu za skvelo odvedenú prácu. Dúfame, že nastolená spolupráca medzi trénermi bude pokračovať.

Veríme, že podobné sústredenia v takomto rozsahu sa budú opakovať na pravidelnej báze.



Slovenská plavecká federácia

Za kasárňou 1, 831 03 Bratislava

tel.: +421 238 105 478

IČO: 36 068 764, DIČ: 2021658199

sekretariat@swimmsvk.sk, www.swimmsvk.sk