

ZÁVEREČNÉ HODNOTENIE AKCIE

Sústredenie plaveckej reprezentácie

Miesto konania akcie :	Lloret de Mar (Španielsko)
Termín konania akcie :	23.1.2025 – 2.2.2025
Doprava:	Letecky
Ubytovanie a strava:	Hotel Marsol
Športoviská:	Vnútorný plavecký bazén (50m 10 dráh) + fitness.
Vedúci akcie:	Tomáš Klobučník

Realizačný tím :

Vedúci akcie a tréner:	Pán Tomáš Klobučník (prítomný 23.1.-2.2.)
Tréner:	Pán Tomáš Trešl (prítomný 23.1.-2.2.)
Fyzioterapeut:	Pán Ján Blanár (prítomný 23.1.-2.2.)

Nominovaní účastníci – juniorské a seniorské družstvo :

1. Potocká Tamara	AZETA	7. Gruchľáková Laura	PKMA
2. Richard Nagy	AZETA- do 31.1.	8. Martinovič Matej	AZETA
3. Jablčník František	STUTT	9. Charvátová Magdaléna	VŠKUK
4. Benková Laura	PBO		
5. Horváthová Terézia	SKPKE		
6. Vojtko Milan	AZETA		

Sparingpartneri:

1. Šprláková-Zmorová O.A. AZETA

Zameranie a organizácia VT:

Reprezentačné družstvo bolo ubytované v Hoteli Marsol, v meste Lloret de Mar (cca 1h20min od letiska v Barcelone). Plavci boli ubytovaní v dvoj-lôžkových izbách. Strava bola na kvalitnej úrovni. Raňajky a večere boli podávané formou bufetových stolov s dostatočným výberom jedál a obedy si športovci vyberali z obedového menu. Izby v ubytovacom zariadení boli menšie, ale zabezpečili dostatočný komfort na regeneráciu pre športovcov. Plavecký areál bol vzdialený cca 20min chôdzou od hotela, čo však nebolo negatívom. Plavecký areál poskytol reprezentantom dostatočný priestor na realizáciu sústredenia – väčšinou 3 plavecké dráhy v časovom rozsahu 2h tréningovej jednotky doobeda a 2h tréningovej jednotky poobede. V plaveckom areáli mal tím k dispozícii aj posilňovňu, avšak vstup do nej bol spoplatnený (hotelová posilňovňa nebola dostatočne vybavená). Regeneráciu mali reprezentanti zabezpečenú vďaka fyzioterapeutovi J. Blanárovi.

Tréningové skupiny: Tréningová skupina „PP“ (Jablčník, Martinovič, Potocká, Gruchaľáková)
Tréningová skupina „kraul“ (Vojtko, Nagy, Šprláková, Benková)
Tréningový program „prsia“ (Charvátová)
Tréningový program „znak“ (Horvathová)

Tréningy voda: 2 hodiny doobeda (8:30-10.30)
2 hodiny poobede (16:00-18:00)
Celkom 17 tréningových jednotiek vo vode. (+ 2 voľné poldne).

Hodnotenie trénerov:

Družstvo bolo rozdelené do dvoch hlavných skupín a to skupina „PP“ a skupina „kraul“. Dve ďalšie reprezentantky mali individuálny program zameraný na plav. spôsob znak a plav. spôsob prsia.

Tréningy všetkých tréningových skupín boli zamerané na posilňovanie aeróbného prahu v hlavných spôsoboch plavcov s dôrazom na účinnosť a efektivitu záberu. Celé družstvo plnilo úlohy jednotlivých setov veľmi dobre a držali stabilnú výkonnosť. Aj napriek veľkej náročnosti tréningového programu sa družstvo vyhlo akýmkoľvek zraneniam a zdravotným problémom. Všetky tréningové skupiny absolvovali 5 tréningových jednotiek (1tr. jednotka=2hod) po ktorých nasledovala tréningová jednotka v posilňovni a následne poldeň voľna na regeneráciu. Regeneračný proces bol po celý čas zastrešený našim fyzioterapeutom J. Blanárom, za čo mu patrí veľká vďaka.

Tréningová skupina „PP“ so zameraním na disciplínu polohové preteky naplávala približne 100km.

Tréningová skupina „kraul“ so zameraním na kraulové disciplíny naplávala približne 100km.

Reprezentantka Horváthová (znak) naplávala cca 90km.

Reprezentantka Charváthová (prsia) naplávala cca 80km.

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



