

ZÁVEREČNÉ HODNOTENIE AKCIE

Sústredenie reprezentácie (skupina šprint)

Miesto konania akcie :	Tenerife, Španielsko
Termín konania akcie :	20.3. – 1.4.2025
Doprava:	letecky z Viedne
Ubytovanie a strava:	Hovima Jardin Caleta***, Tenerife Top Training Centrum
Športoviská:	50m bazén, flume, posilňovňa

Realizačný tím :

Vedúci akcie a tréner: Pavol Sirotný

Nominovaní reprezentanti:

1. Lillian Slušná
2. Alexandra Hrnčárová

Organizácia a hodnotenie akcie:

Sústredenie 20.3.-1.4.2025 – Tenerife, Španielsko

Tenerife Top Training Centrum - je plavecké centrum v Európe, ktoré ponúka kvalitné zázemie pre plavecké tímy z celého sveta. V uvedenom rezorte sme absolvovali už viaceré sústredenia, takže skúsenosť s rezortom bola vždy výborná. Je vzdialené asi pol hodinu od letiska.

Lillian Slušná absolvovala 13 dňové sústredenie a Alexandra Hrnčárová priletela o 3 dni neskôr a veľmi rýchlo zapadla do tréningového rozbehnutého tempa.

Ubytovatí sme boli v Hoteli *Hovima Jardin Caleta* – 3 hviezdikový hotel, ktorý vyhovoval všetkým našim požiadavkám. Strava bola ako vždy na výbornej úrovni formou bufetových stolov, vhodná pre športovcov.

K dispozícii sme mali 2 vonkajšie bazény, vrátane FINA schváleného 50-metrového olympijského bazéna a ďalšieho 25-metrového bazéna, ktoré poskytujú optimálne tréningové podmienky. Bazén je vzdialený od rezortu 20 minút chôdze do kopca, čo vôbec nepovažujeme za negatívum. Práve naopak. Ďalšou výhodou bazénov je udržiavanie konštantnej teploty vody a špeciálny systém filtrácie vody, ktorý umožňuje pohodlné tréningovanie a zároveň sa vyhýba nadmernému pôsobeniu chlóru – plávanie v slanej vode.

Taktiež vedľa bazéna je priestor na posilňovanie, zahrievanie a strečingové cvičenia pred alebo po tréningu. A k dispozícii je aj široká ponuka tréningového vybavenia – plaveckých pomôcok.



Regenerácia bola zabezpečená v rámci areálu – sauna a ochladzovací bazén. Reprezentantky využili externé služby maséra a hradili si ich z vlastných, iných zdrojov na prípravu.

Tenerife Top Training má hydrodynamický kanál – FLUME na tréning, biomechanické testovanie, technické cvičenia a iné výkonnostné testy. Tento kanál poskytuje riadený prúd vody na simuláciu rôznych podmienok a zlepšenie techniky plávania. Je to nenahraditeľný nástroj pre elitných športovcov a trénerov, ktorí chcú zlepšiť svoj výkon vo vode. S obidvoma dievčatami sme maximálne využili a absolvovali niekoľko tréningov na tomto kanáli.

Tréningový sumár:

Počet tréningových jednotiek voda : **18**

Počet tréningových jednotiek sucho: **8**

Počet tréningových jednotiek FLUME: **5**

Spolu odplávané 58,2 km.

4 poldne voľné

Správu pripravil: Pavol Sirotný, 24.4.2025