

ZÁVEREČNÉ HODNOTENIE AKCIE

Sústredenie plaveckej reprezentácie

Miesto konania akcie :	Zalaegerszeg (HUN)
Termín konania akcie :	3.-12.3. 2025
Doprava:	autobusom
Ubytovanie a strava:	Arany Barany Hotel
Športoviská:	50m krytý bazén (50m 10 dráh) + fitness.
Vedúci akcie:	Tibor Viola, Tomáš Vachan

Realizačný tím :

Vedúci akcie a tréner:	Pán Tibor Viola Pán Tomáš Vachan
Tréneri:	Pán Pavol Sirotný Pán Gerald Svoboda Pán Maroš Kaňuk

Fyzioterapeuti:

Nominovaní účastníci – juniorské a seniorské družstvo :

1.	Fekete Samuel	ORCAB	15.	Čačík Rastislav	STUTT
2.	Gray Sophia	SCSC	16.	Kajan Maxim	ORCAB
3.	Hupka Adam Timotej	XBSSM	17.	Kolesár Jakub	AQUAP
4.	Krištof Matiaš Ondrej	ORCAB	18.	Kollár Miloš	XBSSM
5.	Marcinová Marína	AQUAP	19.	Košelová Nikola	SGNI
6.	Mikulášová Eva	TTDK	20.	Macháň Leonard	TENZA
7.	Orosz Sára	AZETA	21.	Minárik Mário	SGNI
8.	Oselský Simon	ORCAB	22.	Očko Samuel	ORCAB
9.	Pavelka Tomáš	AZETA	23.	Daňová Noemi	DSCPR
10.	Sciranka Ján	DSCPR	24.	Gero Filip	AZETA
11.	Zavacká Andrea	PAPSV	25.	Királová Kristína	KUPI
12.	Brežná Daniela	PPK	26.	Slámová Lucia	KUPI
13.	Bohman Lukáš	STUTT	27.	Polomská Sára	STUTT
14.	Čačaný Lukáš	STUTT			

Sparingpartneri:

28.	Martin Hajko	SCSC
29.	Kiss Michal	PAPSV
30.	Mužík Hugo	PAPSV

Zameranie a organizácia VT:

Hodnotenie športoviska:

V Zalaegerszegu sa nachádza nový 10 dráhový 50m krytý bazén, ktorý poskytol kompletne zázemie pre plavecké tréningy ako aj pre rozcvičky a strečing. K dispozícii sme mali 5 resp 6 dráh, čo plne postačovalo na adekvátnu prípravu. V rámci areálu bola k dispozícii aj posilňovňa. Celý plavecký komplex pozostával z už spomínaného 50m bazéna, výukového bazéna, posilňovne, wellness a počas letných mesiacov aj vonkajší 33m bazén.

Materiálno-organizačné zabezpečenie (doprava, strava, ubytovanie):

Do Zalaegerszegu sme cestovali priamo z reprezentačných pretekov, ktoré sa konali v Maďarskom Egeri, doprava bola spoločným autobusom. Cesta trvala necelé 4 hodiny, vyrazili sme ráno, takže na obed sme už boli v dejisku sústredenia. Strava pozostávala z raňajok (bufetové stoly), obedy a večere boli roznášané. Pre dostatočné množstvo sme priobjednali porcie navyše, čo postačovalo na adekvátnu stravu pre športovcov. Ubytovanie bolo staršieho vydania, avšak postačujúce na účely spánku a regenerácie. V hotely sa tiež nachádzala posilňovňa (využívaná podľa potreby jednotlivých skupín) a tiež wellness, ktoré sme využili na regeneráciu, keďže sme nemali k dispozícii fyzio.

Hodnotenie:

Tím vytvorilo 30 reprezentantov z výberu starších juniorov, mladších juniorov + traja výkonnostne rovnaký sparingpartneri.

Tréningy prebiehali v 5 skupinách. Vo vode bolo k dispozícii 5 - 6 dráh, čo poskytlo optimálny priestor na prípravu.

Tréninkové skupiny: Viola / Vachan / Sirotný / Kaňuk / Svoboda

Viola – Gray, Marcinová, Zavacká, Polomská, Hajko	70 – 85km
Vachan – Slámová, Királová, Daňová, Čačík, Bohman, Čačaný	80,1km
Sirotný – Hupka, Mikulášová, Brežná, Kiss, Mužík	
Kaňuk – Oselský, Sciranka, Kolesár, Kollár, Košelová, Minárik	73km
Svoboda – Fekete, Krištof, Pavelka, Gero, Orosz	101,8km

Tréningy voda: 6 dráh 2 hodiny doobeda
5 dráh 2 hodiny poobede
Celkom 16 tréningových jednotiek vo vode. (+ 2 voľné poldne)

Počas sústredenia sa nám vyskytli dva zdravotné problémy, išlo o choroby a pre dotýchných si museli prísť rodičia kvôli ochrane ostatných športovcov.

Hodnotenie tréningov:

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

Pri hodnotení tréningov musím vyzdvihnúť morálku a disciplínu všetkých zúčastnených, pristupovali zodpovedne ku každej tréningovej jednotke, ako aj k rozcvičkám a strečingu po jednotlivých tréningoch. Myslím že v tomto sa všetci naši juniorskí reprezentanti výrazne zlepšili a pochopili nutnosť týchto aktivít, zvlášť pri neúčasti fyzioterapeutov.

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

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.





Hodnotenie vypracoval: Tomáš Vachan, Tibor Viola

V Bratislave dňa 08.04.2025

