

ZÁVEREČNÉ HODNOTENIE AKCIE

Sústredenie plaveckej reprezentácie

Miesto konania akcie :	Šoproň (HUN)
Termín konania akcie :	23-29.6. 2025
Doprava:	autobusom
Ubytovanie a strava:	Hotel Szieszta
Športoviská:	50m krytý bazén (10 dráh) + 25 krytý bazén (8 dráh) + fitness.
Vedúci akcie:	Tibor Viola

Realizačný tím :

Vedúci akcie a tréner:	Pán Tibor Viola Pán Adam Halas
Tréneri:	Pán Juraj Skála Pán Gerald Svoboda Pán Jiří Adámek
Fyzioterapeuti:	Pán Tomáš Filák 23-26.6.

Nominovaní účastníci – juniorské a seniorské družstvo :

1.	Fekete Samuel	ORCAB	14.	Vojtko Milan	AZETA
2.	Gray Sophia	SCSC	15.	Horváthová Teraza	SKPKE
3.	Hupka Adam Timotej	XBSSM	16.	Černák Adam	PKMA
4.	Krištof Matiaš Ondrej	ORCAB		samoplatca	
5.	Orosz Sára	AZETA	17.	Gero Filip	AZETA
6.	Sciranka Ján	DSCPR		samoplatca	
7.	Zavacká Andrea	PAPSV	18.	Dragúňová Dáša	PKNZ
8.	Jankovská Nina	SCSC		samoplatca	
9.	Martišovičová Nella	SCSC	19.	Macháň Kvído	TENZA
10.	Kollár Miloš	XBSSM		samoplatca	
11.	Megelová Stela	FLIPBR			
12.	Macháň Leonard	TENZA			
13.	Gray Oliver	XBSSM			

Zameranie a organizácia VT:

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

Hodnotenie športoviska:

Plavecký komplex Lover Uszoda 25m/50m (10 dráhový 50 metrový bazén a 10-dráhový 25 m bazén) sa nachádzal 10 minút od hotela (po chodníku) cez lesopark. Bazénová hala je rozľahlá s vysokým stropom, presvetlená, s kvalitným vnútorným osvetlením a špičkovým zázemím. Moderné štartovacie bloky z oboch strán (na 25 m bazéne z jednej strany), široké dráhy + pretekové dráhy – vlnolamy. K dispozícii znakové pomôcky na štarty. Voda bola cca 27°C – pociťovo výborná na tréningovanie.

K dispozícii sme mali 5 dráh pre každú skupinu 1 dráhu na 50 m bazéne, prípadne sme vedeli na požiadanie zameniť jednu 50-tkovú dráhu za dve 25-tkové. Veľmi dobrá komunikácia s personálom. Taktiež sme mali k dispozícii uzamykateľný priestor na plavecké pomôcky, 2 vírivky s teplou vodou po tréningu a na požiadanie aj prístup do posilňovne.

Posilňovňu sme mali k dispozícii aj na hoteli, vrátane wellnes centra (sauny a vírivky).

Hodnotenie ubytovania a stravy:

Hotel Sziezsta je už po rekonštrukcii a je na vysokej úrovni so všetkým čo k tomu patrí. Ubytovaný sme boli v prerobených izbách – veľmi dobrý štandard. K dispozícii sme mali pestrú a dostatočnú stravu – formou švédskych stolov – raňajky, obed, večera. Taktiež sme mali vždy zadarmo vodu a na raňajky si mohli plavci zobrať ovocie – banány, jablká, pomaranče na desiatu. Dôkazom kvalitnej a postačujúcej stravy bolo, že sme nad jej rámec nemuseli nič prikupovať. V každej izbe bola zabezpečená aj klimatizácia.

Personál hotela ako aj management hotela bol veľmi priateľský a ústretový.

Hodnotenie:

Tím tvorilo 19 reprezentantov z výberu starších juniorov, mladších juniorov + jeden reprezentant ktorý sa pripravuje na EYOF.

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

Tréninkové skupiny: Viola / Halas / Skála / Adámek/ Svoboda

Všetci tréneri boli veľmi spokojní s podmienkami na tréningovanie, s ubytovaním spolu so stravou ako aj s organizáciou počas celého sústredenia. Vychádzali sme si všetci ústrety a nápomocný jeden druhému.

Tréningové cykly skupín:

Viola: 4+1, 3+1, 3+1
Halas: 6+1, 5+1
Svoboda: 4+1, 3+1, 3+1
Adámek: 4+1, 4+1, 2+1
Skála: 4+1, 3+1, 3+1

Skupina trénera Tibora Violu v zložení: , Sophia Gray, Andrea Závacká, Nella Martišovičová a Nina Jankovská absolvovala 10 TJ vo vode (8x50m + 2x25m) po 1,5-2h a 2 TJ na suchu. Každá mala nastavený svoj program podľa ich disciplín prihlásených na MEJ a zamerania. Všetky poctivo odplávali tréningový plán bez komplikácií.

Skupina trénera Juraja Skálu - v skupine som mal reprezentantky, 2 nominované - Horváthová Terézia (07), Megelová Stela (09) a Dragúňová Dáša - na divokú kartu. Jedna dráha i počet hodín boli dostatočné. Spolupráca v skupine tréner - reprezentantky boli bezproblémové. Tréningový program (skupiny) mali spoločný, s individuálnymi úpravami. Spolupráca trénerov bola na báze rešpektovania sa a spolupráce, bezkonfliktná. Počas záverečnej prípravy dievčatá absolvovali tréning(y) na zdokonalenie štartov (s p.Halasom) a štafetový nácvik - odovzdávky (s p.Violom). Podľa vlastných požiadaviek a v plnej miere bola riešená masáž - fyzioterapia.

Skupina trénera Adama Halasa v zložení: Miloš Kollár, Adam Timotej Hupka, Oliver Gray, Kvído Macháň, Leonard Macháň, Adam Černák, Ján Scíranka

Skupina trénera Jirka Adámka v zložení: Matiaš Ondrej Krištof a Samuel Fekete

Skupina trénera Geralda Svobodu v zložení: Filip Gero, Milan Vojtko a Sára Orosz

Hodnotenie tréningov:

S osobnými trénermi, ktorý sa nemohli zúčastniť boli prítomní tréneri priebežne v spojení.

Záverom by som chcel poďakovať športovcom a celému realizačnému tímu za skvelo odvedenú prácu.

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

Hodnotenie vypracoval: Tibor Viola

V Bratislave dňa 08.04.2025

