



ZÁVEREČNÉ HODNOTENIE AKCIE VT Kecskemét

Miesto konania akcie :	Kecskemét, Maďarsko
Termín konania akcie :	16.09. – 26.09.2025
Doprava:	po vlastné ose
Ubytovanie a strava:	Aqua Hotel Kecskemét
Športoviská:	krytý 50m bazén
Vedúci akcie:	Tomáš Trešl
Financie:	podľa pravidiel plánov práce RDJ resp. RDS

Realizačný tím :

Vedúci akcie a tréner: Tomáš Trešl

Tréneri: Tomáš Trešl

Fyzio: Kristýna Jesenská (od 20.09.- 26.09.)

Nominovaní reprezentanti:

1. Tamara Potocká
2. Stela Megelová
3. Laura Gruchaláková
4. Matěj Martinovič
5. Milan Vojtko
6. Samuel Fekete

Organizácia a hodnotenie akcie:

Hodnotenie dopravy, stravy a ubytovania:

Doprava na miesto proběhla koordinovaně dvěma autami. Cesta tam i zpět proběhla bez komplikací.



Hotel i bazén v Kecskeméte splnil naše očekávání. Hotel je propojený chodbou s bazénovým komplexem, takže cesty na bazén a zpět pouze ve 'šlapkách' zcela vyhovoval našim potřebám. Strava byla bezproblémová, dostatečně velké porce vždy s úctihodnou dávkou zeleniny. Hotel disponoval čistými a tichými pokoji, personál byl velmi vstřícný.

Hodnotenie sústredenia:

Soustředění bylo naplanované po 3-týdenní nástupové fázi, v které plavci pracovali v utlumeném režimu a připravovali se po



technické a účinnostné stránce na prvý výcvikový tábor. Cíl soustředění byl prioritně rozvoj aerobní kapacity. V tréninkové skladbě převládaly vytrvalostné sety v laktátových hodnotách LA2>LA4 převážně v rovnoměrném tempu doplněné o sety na sílu, rychlost a šprint. Na tomto soustředění nebylo ještě cílem dosáhnout co nejvyšší možné metráže za jednotku. Jelikož se nacházíme na samém začátku sezóny, sledovali jsme především plnění zadaných úkolů v tréninkovém setu, udržení účinnosti plavání a snažil jsem se také respektovat občasnou zvýšenou únavu některých ještě ně zcela rozplavaných jedinců. Skupina byla rozdělena do dvou podskupin(krauleři / polohovkáři). Jedině Stela Megelová se hýbala podle potřeby v obou skupinách. Pracovali jsme v systému vhodném pro toto období, tzn.5+1. Posilovna byla dávkovaná na konci každého cyklu 5+1. O bolavá těla plavců se starala naše fyzioterapeutka Kristýna Jesenská. Během akce jsme nemuseli řešit žádné zranění, o kázeňských problémech v této skupině na této úrovni nemůže být ani řeč.

Celková metráž činila u skupiny vytrvalců 110km, polohovkáři lehce přes 100km.



Ďakujem paní Moravcové za zajištění cíle akce, děkuji také Kristýně Jesenské za péči o plavce.

V Bratislavě dne 28.9.

T.Trešl