

ZÁVEREČNÉ HODNOTENIE AKCIE

Sústredenie plaveckej reprezentácie

Miesto konania akcie :	Hurgada (Egypt)
Termín konania akcie :	4-17.10. 2025
Doprava:	Letecky
Ubytovanie a strava:	Hotel Kaktus, Hurgada
Športoviská:	Vonkajší plavecký bazén (50m 10 dráh + 25m 5 dráh) + fitness.
Vedúci akcie:	Tibor Viola, Rastislav Hlavatý

Realizačný tím :

Vedúci akcie a tréner:	Pán Tibor Viola (prítomný 4-17.10.) Pán Rastislav Hlavatý (prítomný 4-17.10.)
Tréneri:	Pán Adam Halas (prítomný 4-17.10.) Pán Jiří Mikoláš (prítomný 4-17.10.) Pán Pavol Sirotný (prítomný 4-17.10.) Pán Tomáš Vachan (prítomný 4-17.10.)
Fyzioterapeuti:	Pán Sára Filipová (prítomná 4-17.10.)

Nominovaní účastníci – juniorské a seniorské družstvo :

1.	Čamaj Ján	PKBS	16.	Gray Oliver	XBSSM
2.	Dorka Tamás Daniel	SCSC	17.	Mikulášová Eva	TTDK
3.	Jablčník František	STUTT	18.	Daraboš Samuel	NANLM
4.	Bergomi Leonardo	XBSSM	19.	Horňáková Nadine	JTBA
	5-15.10.		20.	Vytykáčová Stela	PKMA
5.	Hupka Timotej Adam	XBSSM	21.	Novinská Kristína	PKMA
6.	Kollár Miloš	XBSSM	22.	Gray Sophia	SCSC
7.	Jaďudňová A. Sophia	JTBA	23.	Jankovská Nina	SCSC
8.	Hrnčárová Alexandra	TENZA	24.	Orosz Sára	AZETA
9.	Horváthová Terézia	SKPKE	25.	Martišovičová Nella	SCSC
10.	Daňová Noemi	DSCPR	26.	Závacká Andrea	PAPSV
11.	Scíranka Ján	DSCPR	27.	Dančíková Laura	
12.	Polomská Sára	STUTT	28.	Slámová Lucia	KUPI
13.	Čáčany Lukáš	STUTT	29.	Vlková Sabína	SLATN
14.	Bohman Lukáš	STUTT			
15.	Špániková Natália	ZASE			

Sparingpartneri:

30. Hajko Martin	SCSC	plná finančná spoluúčasť
31. Černák Adam	PKMA	plná finančná spoluúčasť
32. Kiss Michal	PAPSV	plná finančná spoluúčasť
33. Macháň Kvído	TENZA	plná finančná spoluúčasť
34. Horváthová Andrea	PKMA	plná finančná spoluúčasť
35. Čačík Rastislav	STUTT	plná finančná spoluúčasť
36. Pašková Barbora	XBSSM	plná finančná spoluúčasť

Zameranie a organizácia VT:



Podmienky v Hoteli Kaktus boli na nadštandardnej úrovni. Reprezentanti boli ubytovaní v dvoj a trojlôžkových izbách s klimatizáciou, k dispozícii na hoteli bola aj posilovňa, ktorú sme mali k dispozícii 8:00-22.00. Strava bola zabezpečená priamo v rezorte, kde bol na výber 5 až 6 jedál, bufetovým spôsobom. Strava bola tentokrát slabšia ako minulý rok v hoteli The Cascades, ale to považujem za jediné negatívum počas sústredenia. Reprezentačné družstvo malo k dispozícii dvoch koordinátorov, ktorí boli veľmi ochotní a nápomocní pri riešení našich požiadaviek. Na bazén sme boli vození mikrobusedmi, každý deň 1-2x, cesta trvala približne 5 minút. Obavy z odchodov mikrobusedom sa nenaplnili a môžeme pozitívne hodnotiť že všetko fungovalo tak ako malo. Reprezentačné družstvo malo k dispozícii 5 dráh na 50m bazéne a taktiež 3 dráhy na 25m bazéne. Ďalšie pozitívum bola dostavaná posilovňa oproti minulému roku, ktorá je vybavená na vysokej úrovni a taktiež pridané dráhy na 25m bazéne, ktoré minulý rok ešte neboli. Regeneráciu mali reprezentanti zabezpečenú vďaka fyzioterapeutke S. Filipovej,

ktorej aj týmto patrí veľká vďaka. Voľné poldne sme 2x využili na oddych na pláži, kde sme strávili 1,5-2h pri mori, ktorá bola 10 minút mikrobusedom od hotela. Sústredenie zvládla väčšina plavcov bez výpadkov a zdravotných problémov. Niektorí plavci, hlavne na začiatku akcie mali žalúdočné ťažkosti ale vynechali jeden maximálne dva tréningové jednotky a boli v poriadku a mohli opäť pokračovať v tréningovom procese. Nálada v realizačnom tíme ako aj v celej výprave bola výborná. Trénerský RT, spolupracoval medzi sebou a boli si nápomocní.

Tím vytvorilo 36 reprezentantov z výberu seniorov, starších juniorov, mladších juniorov + siedmy výkonnostne rovnaký sparingpartneri.

Tréningy prebiehali v 6 skupinách. Vo vode bolo k dispozícii 5 dráh na 50m bazéne + 3 dráhy na 25m bazéne, čo poskytlo optimálny priestor na prípravu. Posilovňu sme mali k dispozícii na hotely + každý deň sme mohli využívať aj na bazéne.

Tréninkové skupiny: Viola/Vachan/Sirotný/Halas/Mikoláš/Hlavatý

Tréningy voda: 2 hodiny doobeda (9:00-11:00)

2 hodiny poobede (16:00-18:00)

Celkom 19 tréningových jednotiek vo vode. (+ 3 voľné poldne).

Hodnotenie trénerov a skupín:

Skupina trénera Tibora Violu v zložení: Martin Hajko, Nella Martišovičová, Sophia Gray, Andrea Závacká, Ján Scíranka a Daniel Dorka v 19-tich tréningových jednotkách odplávali medzi 90,5-116,5km rozdelených do 4 mikrociklov - 6 + 1 / 5 + 1 / 3 + 1 / 5 + 1. Ján Scíranka a Andrea Závacká mali upravené niektoré tréningy keďže sa zameriavajú na kratšie disciplíny a boli im prispôsobené ako objemy tak aj intervaly v niektorých sériách. V každom mikrocykle tretia TJ v mikrocykli pred tréningom vo vode sme využívali posilovňu zameranú na kardio, cviky s vlastnou váhou, plyometrické cvičenia a cvičenia s medicínbalom na rozvoj výbušnej sily. 16 TJ sme absolvovali na 50m bazéne + 3 TJ na 25m bazéne kde zameranie bolo na zdokonaľovanie obrátok, silový tréning s pomôckami a šprinty. Ján Scíranka a Sophia Gray vynechali dva TJ kvôli žalúdočným ťažkostiam v strede sústredenia. Každý jeden počas celého sústredenia pristupoval na tréningoch aj mimo tréningového procesu zodpovedne a zvládli tréningové zaťaženie.



Tomáš Vachan skupina

v zložení: Lucia Slámová 2010, Natália Špániková 2009, Noemi Daňová 2010, Laura Dančíková 2011, Ján Čamaj 2010, Samuel Daraboš 2010, Sophia Jaďuďová 2010 (od 9.10. ráno) naplávala 91.3 - 112,5 km v 19-tich tréningových jednotkách, rozdelených do 4 mikrociklov - 6 + 1 / 5 + 1 / 3 + 1 / 5 + 1. Suchá príprava prebiehala v 30 min rozcvičkách pred každým tréningom a strečingom / rolovaním po tréningu. V každom mikrocykle bola zaradená jedenkrát posilovňa.

Zameranie vo vode bolo v niektorých tréningových jednotkách prispôsobené pre strednotratiarov/vytrvalcov a prsiarov.

Všetci absolvovali kompletný tréningový harmonogram, zvládli tréningové zaťaženie a odvedli výbornú prácu na suchu aj vo vode.

Skupina trénera Rastislav Hlavatého trénovala v zložení: Tereza Horváthová, Alexandra Hrnčárová, Sára Polomská, Lukáš Bohman, Lukáš 4ačaný, Rastislav Čačík, František Jablčník. Tréningový proces bol realizovaný v 4 mikrocykloch: 6+1, 5+1, 3+1, 5+1 a zameraný predovšetkým na rozvoj aerobnej kapacity. V každom mikrocyklu bol jeden tréning na 25m bazéne, ostanté na 50m bazéne v časoch 9:00-11:00 a 16:00-18:00. Do programu každého mikrocyklu bol pred poobedný tréningom zaradený aj 1 tréning v posilovni v trvaní 1 hod. V 19-tich tréningových jednotkách odplávali chlapci 114km

a dievčatá 101km (Sára Polomská 95km). Náročný tréningový program všetci plavci zvládli veľmi dobre. Všetky tréningy s výsledkami meraných sérií boli každodenne odosielané osobným trénerom.

Skupina trénera Adama Halasa - Leonardo Bergomi, Oliver Gray, Barbora Pašková, Miloš Kollár a Adam



Timotej Hupka - Svoju skupinu hodnotím veľmi pozitívne. Každý plavec splnil všetky úlohy, ktoré som im zadal na 100%. V tréningovom procese všetci pracovali na maximum. Sústredenie sme ukončili bez zranení. Ako tím zameraný na 100 a 200 m disciplíny sme sa sústredili predovšetkým na aerobnú zložku a silu, pričom sme spolu naplávali 87km.

S výsledkami som veľmi spokojný.

Skupina Jiřího Mikoláša: K. Novinská, N. Horňáková, S. Vytykáčová, S. Orosz, A. Černák, A. Horváthová, S. Jaduďová do 9.10. Dopravu, transfery, stravu, úroveň ubytovania a prostredie celého komplexu hodnotím na výbornú. Tréningová disciplína výborná, nikto si tréning nezľahčoval, čo potvrdili aj laktátové testy.

Skupina Pavla Sirotného: Skupinu tvorili šprintérky S. Vlková, N. Jankovská, K. Macháň, E. Mikulášová a samoplátca – sparing M. Kišš. Tréningový cyklus pozostával z 19 tréningových jednotiek vo vode a 4 tréningov na suchu. Počas sústredenia spolu naplávali 81 km. V závere sústredenia sa S. Vlková nevyhla poraneniu hlavy, ktoré bolo zapríčinené nesprávne uchytenou tyčou na bazéne. Zranenie si vyžadovalo ošetrenie na klinike (zašitie rany a podanie antibiotík).

Doporučujem organizovať na tomto mieste sústredenia aj v budúcnosti. Záverom by som sa 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 21.10.2025