

## VYHODNOTENIE AKCIE

|                       |                                                       |
|-----------------------|-------------------------------------------------------|
| Názov akcie:          | Sústredenie plaveckej reprezentácie                   |
| Dátum konania:        | 24.1. - 2.2.2026                                      |
| Miesto:               | Šoproň (Maďarsko)                                     |
| Ubytovanie:           | Hotel Szieszta                                        |
| Vedúci akcie:         | Tibor Viola                                           |
| Tréneri:              | Pavol Sirotný, Juraj Skála, Tomáš Vachan, Tibor Viola |
| Fyzioterapeut:        |                                                       |
| Nominovaní účastníci: |                                                       |
| RDS (1):              | Terézia Horváthová                                    |

**Starší juniori (17):** Mário Minárik, Miloš Kollár, Lukáš Bohman, Nadine Horňáková, Nella Martišovičová, Andrea Zavacká, Sophia Gray, Noemi Daňová, Sára Polomská, Sabína Vlková, Lucia Slámová, Tom Howorka, Sofia Alexandra Jaďudová, Filip Porsok, Lukáš Čačany, Vilma Vaczyová, Andrea Horváthová-27.1.

**Mladší juniori (8):** Stela Vytykáčová, Kristína Novinská, Roland Pirk, Tea Hlavajová, Simon Valent, Barbora Štefániková, Nela Briedová,

**Sparing (5)** (so 100% spoluúčasťou): Nina Jankovská, Martin Hajko, Samuel Stoklas, Michal Kiss, Rastislav Čačík

### 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. Voda bola cca 27°C – pocitovo výborná na tréning.

K dispozícii sme mali šesť dráh na 50 m bazéne respektíve päť dráh na 50m bazéne a dve dráhy na 25m bazéne. Ochota personálu vyhovieť našim požiadavkám bola nadštandardná a pri hociakej situácii nebol problém vyriešiť požiadavku. Komplex spĺňa všetky podmienky na tréning na vysokej úrovni. K dispozícii je aj menšia miestnosť na posilňovanie a taktiež sauna v rámci regenerácie.

### **Hodnotenie ubytovania a stravy:**

Hotel Sziezsta je už po kompletnej rekonštrukcii a úroveň ubytovania je na vysokej úrovni. Strava sa taktiež zlepšila oproti predošlým akciám aj výberom a hlavne chuťovo. Raňajky, obеды, večere boli bufetovým spôsobom, z raňajok 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 hotely bola taktiež zabezpečená regenerácia vo forme sauny, ktorú väčšina športovcov využila. Bola možnosť využiť aj maséra keďže na sústreďení absentoval fyzioterapeut.

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

### **Hodnotenie tréningov:**

K 2.2. dopoludňajší tréningom sme ukončili 10-dňové sústreďenie (16TJ), dokončili všetci až na jedného ktorého sme museli poslať domov keďže nebol schopný odplávať ani jeden celý tréning.

· Tréningové mikrocikly (voda):

6+1 voľno, 5+1 voľno, 5+1 voľno + 2/3x sucho s vlastnou váhou pred poobedným tréningom. Skupina trénera Sirotného bola miesto jednej TJ vo vode v posilňovni.

· Tréningy boli zamerané na základnú aeróbnu vytrvalosť Z2 a kapacitu vo všetkých spôsoboch + dvoch až troch tréningov bola pridaná rýchlostná zložka so silou na stimul rýchlych svalových vlákien. V kilometroch za sústreďenie sa pohybovali medzi 80-125km podľa skupín a zamerania. V každej jednej tréningovej časti mali vždy zadanú úlohu ktorú museli dodržať (počet kopov po obrátke, počet záberov, počet nádychov, držanie časov na určitý počet záberov a pod.) mali by to mať v denníkoch.

· Tréningy skupiny trénera Violu od začiatku boli rozdelené:

- \*24.1\*. rozplavovací-spoločný
- \*25.1\*. Doobeda (motýľ-kraul) poobede (znak-kraul)
- \*26.1\*. Doobeda (prsia-kraul) poobede (rýchlosť Sp3 + nohy)
- \*27.1\*. Doobeda (polohovka) poobede voľno
- \*28.1\*. Doobeda (motýľ-kraul) poobede (znak-kraul)
- \*29.1.\* Doobeda (prsia-kraul) poobede (ANP test-3km)
- \*30.1.\* Doobeda (polohovka) poobede voľno
- \*31.1\*. Doobeda (motýľ-kraul) poobede (rýchlosť-štafety)
- \*1.2\*. Doobeda (znak-kraul) poobede (10x200 + 10x400)
- \*2.2\*. Doobeda (prsia-nohy)



· Plavci boli rozdelení do skupín avšak niektoré tréningy boli spoločné. Tréningy, testy, údaje s počtom km konkrétnych spôsoboch aj spolu s prvkami (nohy, ruky, cvičenia) som poslal až na konci sústreďenia osobným trénerom cez WhatsApp, keďže sa to nedalo stíhať pri takom počte detí a trénerov. Tréningy

ktoré som posielal, sú všeobecné a neodplávali všetci všetko keďže niektorí z nich boli vo viacerých skupinách. Mladším sme prispôbovali tréning z hľadiska objemu, intenzity a intervalov.



- Každý jeden športovec mal povinnosť si písať tréningový denník kde majú zapísané reálne údaje čo kto a ako odplával: počet km, časy na sériách, pulzy, laktáty, intervaly, počty záberov a únavu podľa Borgovej škály od 1-10. Odporúčam v tom pokračovať.

- Niektorí, ktorí sa sťažovali na bolesť ramien (nie zranenie), členkov a podobne, mali záťaž a tréning usporiadaný v daný tréning resp. počas maximálne dvoch TJ a následne sa pripojili naspäť do tréningového procesu.

- Porady sme mali pravidelne takmer každý deň, kde sme si zhodnocovali

tréningy, prístup, disciplínu, nedostatky, čo sa od nich očakáva ako od reprezentantov a oboznámili ich s vrcholnými pretekmi v tejto sezóne.

Atmosféra na tréningoch a mimo tréningu bola veľmi dobrá. Každý jeden sa snažil robiť čo sa od neho vyžadovalo a siahli si v mnohých prípadoch na dno svojich síl.

Zároveň chcem veľmi pekne poďakovať trénerom za pomoc a ich odvedenú prácu na sústreďení.

Odporúčame danú lokalitu využiť aj na ďalšie podobné sústreďenia.



Hodnotenie vypracoval: Tibor Viola

dňa 11.02.2026