



ZÁVEREČNÉ HODNOTENIE AKCIE

Sústredenie RDS Poprad

Miesto konania akcie :	Poprad
Termín konania akcie :	08.02. – 20.02.2026
Doprava:	vlastná (auto+vlak)
Ubytovanie a strava:	Aquacity Poprad(Hotel Mountain View)
Športoviská:	Aquacity Poprad(bazén + posilňovňa)
Vedúci akcie:	Tomáš Trešl
Financie:	podľa pravidiel plánov práce RDS

Realizačný tím :

Vedúci akcie a tréner:	Tomáš Trešl
Tréneri:	Karel Procházka
Fyzió:	Šimon Prievozník

Nominovaní reprezentanti:

1. Tamara Potocká (elite senior)
2. Milan Vojtko (elite senior)
3. Stela Megelová (elite junior)
4. Filip Gero (elite junior)
5. Samuel Fekete (B-tým senior)
6. František Jablčník (A-tým senior)
7. Sára Orosz (sparing)
8. Laura Gruchalaková(sparing)
9. Simona Krištofíková(sparing)

Organizácia a hodnotenie akcie:

Hodnotenie dopravy, stravy a ubytovania

Doprava na miesto prebiehala individuálne, po vlastnej osi. V nedeľu večer sa uskutočnila úvodná krátka porada a spoločná večera. Ubytovatelia sme boli v hoteli Aquacity Poprad, konkrétne v časti Mountain View. Ubytovanie bolo ako vždy na vysokej úrovni, s výhodou bazénu priamo v hoteli. Obedy formou menu a večere formou bufetu plne postačovali našim potrebám. Personál hotela aj bazéna bol tradične ústretový a ochotný kedykoľvek pomôcť.

Hodnotenie akcie

Tréningy prebiehali stabilne na dvoch dráhach v dvoch základných skupinách (vytrvalci + polohovka 200/400). Tamara Potocká, so svojou novou špecializáciou na 100M/200VS, sa presúvala medzi oboma skupinami podľa cieľa série. Celý program bol zameraný na posilňovanie aeróbnej kapacity v hlavnom spôsobe s dôrazom na efektivitu. Veľká pozornosť bola venovaná prevedeniu obrátok a výjazdov. Veľmi



vysoké percento plávaných sérií bolo v laktátových hodnotách LA2–4. Tréning bol dopĺňaný silovými a rýchlostnými motívmi.

Niektoré tréningy vytrvalcov boli natiahnuté na 2,5 hodiny, čo je vo svete plávania bežná dĺžka tréningovej jednotky u plavcov na 400 m a viac. Preto odporúčame najmä v seniorskej kategórii (skupiny strednotraťiarov a vytrvalcov) postupne skúšať dávkovanie takto dlhých jednotiek.

Objemovo sme sa dostali u skupiny vytrvalcov na 150 km/20 TJ, u polohovkárov približne na 130 km/20 TJ. Posilňovňa prebiehala po každej piatej tréningovej jednotke vo vode.



O unavené telá plavcov sa staral náš nový fyzioterapeut, ktorému patrí veľká vďaka za jeho prácu. Aj vďaka nemu sme počas sústredenia nemuseli riešiť žiadny závažnejší zdravotný problém. Plavci boli disciplinovaní a koncentrovaní na prácu aj vo fázach vysokej únavy.

Touto cestou im chcem poďakovať za ich takmer profesionálny prístup. Poďakovanie patrí aj môjmu

kolegovi K. Prochádzkovi za jeho prácu a postrehy a samozrejme nesmiem zabudnúť na pani Martinu Moravcovú, ktorá nám pomohla túto kvalitnú akciu zrealizovať.

Vypracoval: Tomáš Trešl
24.2.2026