

ZÁVEREČNÉ HODNOTENIE AKCIE

Sústredenie plaveckej reprezentácie

Miesto konania akcie :	Šamorín, X-bionic sphere
Termín konania akcie :	2-12.3. 2026
Doprava:	vlastná na miesto zrazu
Ubytovanie a strava:	X-bionic hotel, Šamorín
Športoviská:	50m krytý bazén (10 dráh) + 25 krytý bazén (8 dráh) + GYM
Vedúci akcie:	Tibor Viola

Realizačný tím :

Vedúci akcie a tréner:	Pán Tibor Viola Pán Pavol Sirotný
Tréneri:	Pán Tomáš Vachan Pán Dávid Rosa Pán Jiří Mikoláš
Fyzioterapeuti:	Pán Tomáš Filák

Nominovaní účastníci –starší a mladší juniori :

1.	Oselský Simon	ORCAB	17.	Bohman Lukáš	STUTT
2.	Gray Sophia	SCSC	18.	Čačaný Lukáš	STUTT
3.	Valent Simon	ORCAB	19.	Polomská Sára	STUTT
4.	Uhrovská Tatiana	PITOP	20.	Špániková Natália	ZASE
5.	Briedová Nela	XBSSM	21.	Jadud'ová Sofia	JTBA
6.	Sciranka Ján	DSCPR	22.	Novinská Kristína	PKMA
7.	Zavacká Andrea	AQUAP	23.	Kišš Michal*	AQUAP
8.	Daňová Noemi	DSCPR	24.	Stoklas Samuel*	AQUAP
9.	Martišovičová Nella	SCSC	25.	Gočaltovský Daniel*	PKMA
10.	Kollár Miloš	XBSSM	26.	Liptai Matej*	PKMA
11.	Vlková Sabína	SLATN	27.	Hajko Martin*	SCSC
12.	Slámová Lucia	KUPI	28.	Krasnohorská Hana*	KUPI
13.	Pirk Roland	XBSSM	29.	Királová Kristína*	KUPI
14.	Porsok Filip	XBSSM	* sparingpartner/samoplatca		
15.	Štefániková Barbora	SKPKE			
16.	Vaczyová Vilma	SKPKE			

Hodnotenie športoviska, ubytovania a stravy:

V Športovom areáli X-bionic Šamorín sme mali k dispozícii 25m 8 dráhový bazén a 50m 10 dráhový bazén. Štyri skupiny 15 tréningov absolvovalo na 50m bazéne a 1 skupina v doobedných hodinách vzhľadom na ich zameranie disciplín na 25m bazéne. 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. Plavecké pomôcky sme si mohli nechávať na bazéne, kde nám vyhradili jeden box. Posilňovňu sme mohli využívať takmer kedykoľvek ako aj "ružovú miestnosť" nad posilňovňou. V areáli sa nachádza aj adventure land kam mohli naši športovci ísť sa vyvetrať a oddychnúť a taktiež kúsok za areálom je hrádza na prechádzku alebo športovanie. Voda bola cca 27°C – pocitovo výborná na tréningovanie. K tréningom nám nechýbalo nič, podmienky boli vynikajúce. Strava prebiehala v reštaurácii Olympic, jedlo bolo podávané bufetovým spôsobom kde mali na výber s viacerých jedál (polievky dva druhy, hlavné jedlo 4-5 druhov, dezerty dva druhy + ovocie zelenina) a mohli si naberať koľko chcú. Personál hotela ako aj management hotela bol veľmi priateľský a ústretový. Ubytovanie bolo poskytnuté zdarma v rámci projektu JT Grantu.

Dôležité je spomenúť, že športovci aj tréneri absolvovali **seminár od Slovenskej Antidopingovej agentúry** v rámci voľného poldňa kde sa mohli dozvedieť viac nie len o boji proti dopingu a dôležitosti fair-play a čistého športu, ale o doplnkoch výživy a ako dávať pozor na ich správny výber tak isto byť dôsledný pri výbere liečiv od lekára.

Hodnotenie:



Tím tvorilo 22 reprezentantov z výberu starších juniorov, mladších juniorov + 7 sparingpartnerov. Tréningy prebiehali v 5 skupinách. Vo vode bolo k dispozícii 5 dráh, čo poskytlo optimálny priestor na prípravu. Doobedné rozcvičovanie mal na starosti náš fyzioterapeut 45 minút pred vodou. Taktiež bol k dispozícii k fyzio terapii a masáži v prípade akútnych problémov.

Tréninkové skupiny: Viola/Rosa/ Mikoláš/ Vachan/ Sirotný

Všetci tréneri boli veľmi spokojný 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: 6+1, 5+1, 3+1, 3+1

Vachan: 6+1, 5+1, 3+1, 3+1

Mikoláš: 6+1, 5+1, 3+1, 3+1

Rosa: 6+1, 5+1, 3+1, 3+1

Sirotný: 4+1, 3+1, 3+1, 3+1,

Skupina trénera Tibora Violu v zložení: Sophia Gray, Martin Hajko, Nella Martišovičová, Lukáš Čačany, Ján Scíranka a Simon Oselský absolvovala 17 TJ vo vode (15x50m + 2x25m) po 2h, kde naplávali v rozmedzí 84-89,4km (Ján Scíranka menej keďže nastupoval na sústredenie o dva dni neskôr a trochu iný tréningový program na žiadosť trénera) a 3x v posilňovni. Takmer každé ráno pred raňajkami moja skupina 35-45 min v posilňovni kardio podľa výberu (bicykel, bežiaci pás, veslovanie) ako aeróbnu zložku do 140-150 tepov. Následne mali raňajky a pred vodou okrem 4 dní doobeda kvôli absencii fyzioterapeuta organizovanú rozcvičku (zahriatie, kompenzačné cvičenia, mobilita, sila). Tréningy vo vode boli zamerané aeróbnu zložku cez kraul a znak a na špecifickú vytrvalosť vo svojich hlavných disciplínach (kraul, druhý spôsob a niektorí PP) vzhľadom na obdobie, kde som kládol dôraz hlavne v únave na účinnosť záberov, obrátky, odrazy od steny, počty kopov po odrazoch, kvalitné výjazdy a dohmaty. Dve série boli pretekárskym tempom na 200m. V troch tréningoch sme absolvovali aj rozvoj sily vo vode pomocou padákov, trička, packy s plutvami v krátkych úsekoch sub až maximálnou intenzitou s dlhšími odpočinkami. Dva tréningy boli zamerané aj na kvalitné nohy. Predposledný deň absolvovali laktátový tréning 4x100 @ 10:00 v pretekárskych plavkách. Tréningovú záťaž zvládli všetci dobre s malými úpravami. Tréningy boli poslané osobným trénerom aj zhodnotením ich plavcov.

Skupina trénera Dávida Rosu v zložení: Barbora Štefániková, Vilma Váczyová, Tatiana Uhrovská, Noemi Daňová a Nela Briedová.: Tréningový proces sústredenia bol koncipovaný s dôrazom na rozvoj všestrannosti v jednotlivých plaveckých spôsoboch a na budovanie aeróbného základu prostredníctvom objemovej práce vo vode. V priebehu sústredenia sme absolvovali celkovo 17 tréningových jednotiek vo vode, pričom každá trvala približne 120 minút. Pred každou t.j. plavci



zodpovedne absolvovali rozcvičenie s kondičným trénerom, čo viedlo ku kvalitnej práci vo vode. Po tréningu sa opäť kvalitne uvoľňovali, čo napomáhalo k rýchlejšej regenerácii a teda zvládnutia sústredenia bez výraznejších zdravotných problémov plavkýň. Celkový objem naplávaných kilometrov presiahol 85 km, pričom väčšina tréningov bola orientovaná na rozvoj vytrvalosti a technickej stability pri vyššom objeme zaťaženia. V závere sústredenia sme postupne prešli aj do intenzívnejších úsekov, kde bol dôraz kladený na rozvoj rýchlosti a rýchlostnej

vytrvalosti, aby sa prepojila objemová príprava s vyššou intenzitou výkonu. Dôležitou súčasťou prípravy bola aj príprava v posilňovni, ktorú sme realizovali 4 tréningovými jednotkami (1x v exteriéri). Tréning bol primárne zameraný na základnú silu s využitím vlastnej hmotnosti, komplexné posilňovanie celého tela, rozvoj stability trupu (core), koordinácie a výbušnosti, ktoré sú kľúčové pre efektívny plavecký výkon. Cieľom bolo podporiť funkčnú silu využiteľnú priamo v plaveckej technike a zlepšiť celkovú pohybovú pripravenosť športovkýň. Z pohľadu tréningového procesu hodnotím sústredenie ako veľmi prínosné, keďže sa podarilo naplniť plánovaný objem práce aj zamýšľané

tréninové ciele bez výraznejších komplikácií. Plavkyne zvládli tréningovú záťaž na dobrej úrovni a počas celého sústredenia preukazovali zodpovedný prístup k tréningu aj regenerácii. Z osobného pohľadu môžem dodať, že spolupráca so skupinou prebiehala veľmi dobre. Atmosféra v skupine bola pozitívna, bez výraznejších problémov či narušenia tréningového procesu. Dievčatá pristupovali k tréningom zodpovedne a podľa môjho názoru sústredenie zvládli po športovej aj mentálnej stránke veľmi dobre.

Skupina trénera Jiřího Mikoláša v zložení: Kristína Novinská, Matej Liptai, Daniel Gočaltovský, Roland Pirk, Simon Valent a Filip Poršok.: Skupina absolvovala 17 TJ vode. Všetci plavci absolvovali všetky tréningy. Naplávali 98,8km čo je v priemere 5,8 km za tréning. Plutvy sme používali obmedzene. Maximum bolo 7 km za tréning, minimum 3,8 km. 10 tréningov bolo 6 km a viac, 5 tréningov bolo v rozsahu 5 - 6 km a 2 tréningy tesne pod 4 km. Prvých 9 tréningov bolo zameraných na rozvoj vytrvalosti keď sa plávalo 6 km a viac. Neskôr som zaradil tréningy zamerané na závodné tempo, simulátory, VO2 Max....., čím odplávaná metráž klesla čosi pod 6 km.

Suchú prípravu v posilňovni som nerobil. Tréningy vo vode boli dosť náročné lebo skoro všetko som meral s cieľom aby sa plávalo kvalitne a nie aby sa tréning len odplával. Mal som obavu že posilňovanie v posilňovni môže negatívne ovplyvniť kvalitu následného tréningu vo vode. Rozcvičky pred samotným plávaním sa mi zdali dostatočné.

Celkovo hodnotím toto sústredenie ako veľmi dobré. Plavci sa snažili plávať čo najlepšie a nevidel som snahy niečomu sa vyhnúť alebo si niečo uľahčovať.

Skupina trénera Tomáša Vachana v zložení: Lucia Slámová, Lukáš Bohman, Hana Krasnohorská, Natália Špániková, Kristína Királová, Sofia Jaďuďová, Sára Polomská.: Skupina absolvovala 17 TJ vo vode s naplávaným objemom 96,2km. Každému sa prihliadalo na osobné potreby, takže aj naplávané km jednotlivcov sa mierne líšia. Pred každým tréningom prebiehala 45 min rozcvička, či už spoločná alebo individuálna, po tréningu zase valcovanie resp. strečing.

Všetci pristupovali k tréningovému procesu zodpovedne a nemám žiadne výhrady k tréningom vo vode ani k príprave na suchu.

Skupina trénera Pavla Sirotného v zložení: Andrea Závacká, Sabína Vlková, Miloš Kollár, Samuel Stoklas, Michal Kišš.: Kvôli väčšej a rýchlejšej regenerácii boli mikrocykly nastavené 4+1, 3+1, 3+1, 3+1, so 4-5x posilovňou za sústredenie. Doobedné tréningy prebiehali väčšinou na 25m bazéne kde sme mali k dispozícii 2 dráhy a zameriavali sa na rozvoj rýchlosti, vytrvalosť v rýchlosti v krátkych úsekoch, silu vo vode, skoky + obrátky a poobedné na 50m bazéne kde prebiehali ľahšie aerobné sety. Spolu bolo naplávaných 46,5km.

Záver:

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

Verím že sústredenie prinesie v nadchádzajúcom období športovcom priblíženie/splnenie k svojim stanoveným cieľom a držíme im palce v najbližších pretekoch kde nás budú reprezentovať na Multistretnutiach v Grazi a v Prahe 27-29.3.

Hodnotenie vypracoval: Tibor Viola

V Bratislave dňa 22.3. 2026