

ZÁVEREČNÉ HODNOTENIE AKCIE

Kondičné sústredenie plaveckej reprezentácie pre MEJ, 03.06. - 09.06.2026, Šamorín

Miesto konania akcie :	Šamorín, Slovensko
Termín konania akcie :	3.6. – 9.6.2026
Doprava:	vlastná do Šamorína
Ubytovanie a strava:	X Bionic Sphere Šamorín, Dubová, 2254 33, Čilistov, 931 01
Športoviská:	X Bionic Sphere Šamorín, 50m otvorený bazén
Manažér akcie:	Martina Moravcová Valko
Financie:	Akcia pre nominovaných reprezentantov na MEJ bez finančnej spoluúčasti podľa kritérií v plánoch práce RDJ. Pre reprezentantov Elite J sa vzťahujú podmienky pre kondičnú prípravu - akcie v zmysle plánov práce 4.1.

Realizačný tím :

Vedúci akcie a tréner: Karel Procházka

Tréneri: Darina Moravcová

Fyzio: Tomáš Fiľak - externe

Nominovaní reprezentanti:

BÖHMAN Lukáš 2008 STUTT
PÖRŠÖK Filip 2008 XBSSM
GERO Filip 2010 AZETA
VALKO Karolina 2010 KUPI
DAŇOVÁ Noemi 2010 DSCPR
KRIŠTOFÍKOVÁ Simona 2010 PBPO
MEGELOVÁ Stela 2009 FLIBR
HORŇÁKOVÁ Nadinka 2008 JTBA





Organizácia a hodnotenie prípravného zrazu

Hodnotenie športoviska:

Plavecký komplex X-Bionic Sphere (10 dráhový 50 metrový bazén vnútorný 25m bazéne na vyplávanie) sa nachádzal priamo v komplexe ubytovania.

Hodnotenie ubytovania, stravy:

Štandard izieb zodpovedal vysokej úrovni a tak isto výber stravy bol pestrý a hojný, pitný režim dostatočný. (v množstve i kvalite). Raňajky, obedy a večere formou švédskych stolov,: polievka, hlavné.

Hodnotenie a priebeh akcie:

Kondičné sústredenie plaveckej reprezentácie juniorov nominovaných na MEJ do Mníchova sa uskutočnilo bez akýchkoľvek problémov. Trénovali sme výlučne na dlhom bazéne systémom 6+1/ 5+1, spolu 11 tréningových jednotiek s objemom 67 – 80 km. Plavci splnili program, okrem Tj vo vode absolvovali pod dohľadom aj individuálne kondičné programy. Regeneráciu zabezpečil 2x počas pobytu externe p. Tomáš Fiľak.

Z 12 člennej nominácie sa ospravedlnili 2 plavci zo zahraničia a dvaja zvolili domácu prípravu. Náš tím mal rezervované dve dráhy denne na tréning dopoludnia 2 hod. a popoludní 2 hod.

Na jednej dráhe trénovali pod vedením p. trénerky Dariny Moravcovej: Karolína Valko, Noemi Daňová, Filip Pörsök a Nadine Horňáková, na druhej dráhe pod vedením Karla Procházku: Filip Gero, Lukáš Böhman, Stela Megelová a Simona Krištofíková. V obidvoch skupinách sa plavci pripravovali v danom období (6 týždňov pred MEJ) v objemovo - intenzívnej príprave (cca 6,5-7,5 km na TJ) s individuálnymi úpravami s ohľadom na hlavný spôsob a dĺžku disciplíny plavca. Všetky tréningové jednotky boli vyhodnotené a oznámené osobným trénerom. Taktiež prebiehala každodenná komunikácia s osobnými trénermi s ohľadom na potreby zúčastnených plavcov. Asistenciu pri tréningoch poskytovali aj manažérka reprezentácie p. Moravcová – Valko (3 dni) a dennej báze asistent reprezentácií p. Tibor Viola.

Ďakujem nominovaným kolegom trénerke p. **Darine Moravcovej** a fyziu p. **Tmášovi Fiľakovi** za výborne odvedenú prácu a taktiež manažérke reprezentácie p. **Darine Moravcovej** a p. **Tiborovi Violovi** za prípravu akcie a občasnú výpomoc pri tréningovom procese .

Správu vypracoval: Karel Procházka

Dňa: 10.6.2026