



ZÁVEREČNÉ HODNOTENIE AKCIE

Kondičné sústredenie RDS pre výber ME

Miesto konania akcie :	Calella (ESP)
Termín konania akcie :	20.07.– 30.07.2026
Doprava:	letecky(tam ces Bratislava/nazpět ces Schwechat)
Ubytovanie a strava:	Hotel Sant Jordi Boutique *****
Športoviská:	plavecký areál Crol Centre Calella
Vedúci akcie:	Tomáš Trešl
Financie:	podľa pravidiel plánov práce RDS

Realizačný tím :

Vedúci akcie a tréner: Tomáš Trešl

Nominovaní reprezentanti:

1. Milan Vojtko (elite senior)
2. František Jablčník (A-tím senior)
3. Tamara Potocká (elite senior)
4. Jakub Poliačik (elite senior)
5. Richard Púček (B-tím senior / sparing)

Organizácia a hodnotenie akcie:

Hodnotenie dopravy, stravy a ubytovania:

Doprava letecky + autom z letište na hotel a naopak proběhla podle plánu a bez komplikací. 5-ti hvězdičkový hotel 1min.chůze od bazénu s velmi kvalitní stravou a ochotným personálem byl skvělou volbou a jistě ho doporučuji na další reprezentační akce směřující do Calelly.

Hodnotenie akce:

Toto soustředění bylo zaměřeno především na zlepšení závodních rytmů a techniky vzhledem na cílové tratě ME v Paříži. Dále byla zvyšována intenzita ve specifických částech tréninku oproti setům z první poloviny prázdnin. Střednotraťáři a vytrvalci se zaměřili v kvalitě především na práci (VO2max + La tolerance). Tamara Potocká taktéž, ovšem do sérií jí byly vkládány také sety v zóně laktát.produkce + sety na rozvoj rychlosti. Trénink startů, obrátek, práce 5+5 do stěny a zpět byl každodenní chléb obou skupin. Tréninky probíhaly v režimu 4+1. Skupina střednotraťářů a vytrvalců měla těžké sety plánované na ráno, Tamara Potocká na odpoledne. Gym jsme zařazovali jako obvykle na konci každého cyklu, mužská skupina již ve velmi zkráceném a upraveném módu. Velkou a neočekávanou komplikací byla teploty vody. Bohužel až na místě jsem se dozvěděl, že Crol Centre Calella nemá v bazénu termoregulační technologii. Teplota vody nám v odpoledních hodinách stoupala vysoko přes 28° a trvalo nám několik dní, než jsme se na ztížené podmínky adaptovali. Ovšem i tak jsem musel některé série upravit anebo zkrátit. Jelikož jsem dostal informaci, že mnoho center ve Španělsku, Itálii či Řecku v posledních teplejších letech neinvestovalo tímto směrem, aby mohli teplotu kdykoliv zvednout, nebo



naopak, doporučuji při další reprezentační akci zjišťovat i teplotu vody v bazénu a možnosti centra regulovat teplotu!



Chci poděkovat plavcům za jejich vzorný přístup během celého soustředění a paní Moravcové za zajištění celé akce.

V Bratislavě dne 7.8.2026

T.Trešl