SLOVENSKÁ PLAVECKÁ FEDERÁCIA

ZÁVEREČNÉ HODNOTENIE AKCIE

Sústredenie plaveckej reprezentácie

Miesto konania akcie : Hurgada (Egypt)

Termín konania akcie : 6-16.10. 2026

Doprava: Letecky

Ubytovanie a strava: Hotel Kaktus, Hurgada

Športoviská: **Vonkajší plavecký bazén (50m 10 dráh + 25m 5 dráh) + fitness.**

Vedúci akcie: **Tibor Viola, Rastislav Hlavatý**

Realizačný tím :

Vedúci akcie a tréner: Pán Tibor Viola (RDJ)
Pán Rastislav Hlavatý (RDS)

Tréneri: Pán Adam Strieborný
Pán Jiří Mikoláš
Pán Juraj Čelko
Pán Tomáš Vachan

Fyzioterapeuti: Pán Sára Filipová

Nominovaní účastníci – juniorské a seniorské družstvo :

1.	Čamaj Ján	PKBS
2.	Záborský Miroslav	SCSC
3.	Jablčník František	STUTT
4.	Pirk Roland	XBSSM
5.	Briedová Nela	XBSSM
6.	Hermelijn Jaydee	XBSSM
7.	Jaďuďová A. Sophia	JTBA
8.	Hlavajová Tea	PKMA
9.	Horváthová Terézia	SKPKE
10.	Daňová Noemi	DSCPR
11.	Mikhalevich Anastasia	SLATN
12.	Polomská Sára	STUTT
13.	Čačany Lukáš	STUTT
14.	Bohman Lukáš	STUTT
15.	Brambilla Matteo	AQSLE
16.	Gray Oliver	XBSSM
17.	Néma Dominik	ORCAB
18.	Valent Simon	ORCAB
19.	Oselský Simon	ORCAB
20.	Vytykáčová Stela	TENZA
21.	Novinská Kristína	PKMA
22.	Vaczyová Vilma	SKPKE
23.	Štefániková Barbora	SKPKE
24.	Orosz Sára	AZETA
25.	Martišovičová Nella	SCSC
26.	Závacká Andrea	AQUAP
27.	Zacharovský Daniel	AQUAP
28.	Slámová Lucia	KUPI
29.	Vlková Sabína	SLATN
30.	Uhrovská Tatiana	PITOP
31.	Malachovský Daniel	PKBB
32.	Valachová Ela	PKRS

Slovenská plavecká federácia
Za kasárňou 1, 831 03 Bratislava
tel.: +421 238 105 478
IČO: 36 068 764, DIČ: 2021658199
sekretariat@swimmsvk.sk, www.swimmsvk.sk

Sparingpartneri:

33. Hajko Martin	SCSC	plná finančná spoluúčasť
34. Čačík Rastislav	STUTT	plná finančná spoluúčasť

Zraz, organizácia a hodnotenie ubytovania, stravy a športovísk :

Akcia začala zrazom 6.10. 8:30 v Bratislave na pasienkoch kde sme absolvovali rozplavovací tréning 9-10:15. Pôvodne sme mali ráno odlietať a prvý tréning absolvovať v Hurgade poobede, avšak ani nie 12 hodín pred odletom nám oznámili že nám presúvajú odlet do Egypta na poobedie, tak sme začali urýchlene s manážerkou reprezentácie zabezpečovať veci (oznámenie športovcom a realizačnému tímu, bazén-tréning v Bratislave, dopravu, stravu, balíčky na cestu a pod.). Následne, po tréningu v Bratislave sme sa spoločne autobusom presunuli na letisko do Viedne a odlietali do Egypta 14:20. Na letisku prebehlo všetko bez komplikácií, pristávali sme 19:15 ich času, potom nás autobus odviezol na Hotel cesta trvala približne 1:15h. Po príchode na hotel sme sa najprv na večerali potom ubytovali a dali krátku poradu k organizačným veciam a inštrukcie na ďalší deň.

Podmienky v Hoteli Kaktus boli na dobrej úrovni. Reprezentanti boli ubytovaní v dvoj a troj-lôžkových izbách s klimatizáciou, k dispozícii na hoteli bola aj posilovňa, ktorú sme mali k dispozícii 8:00-22.00. Strava bola zabezpečená priamo v rezorte, kde bol na výber 5 až 6 jedál, bufetovým spôsobom. Strava bola podobná ako minulý rok a považujem ju za jedinú slabšiu stránku z celého sústredenia. Reprezentačné družstvo malo k dispozícii jedného koordinátora, ktorý bol ochotný a nápomocný pri riešení našich požiadaviek. Na bazén sme boli vození mikrobusmi, každý deň 1-2x, cesta trvala približne 7-8 minút. Vždy tri dni dopredu boli posielané časy odchodov mikrobusov koordinátorovi, treba povedať že vždy boli pripravené na čas čo hodnotím veľmi pozitívne. Reprezentačné družstvo malo k dispozícii celý bazén 10 dráh na 50m bazéne a taktiež sme mohli využiť 25m bazén. Ďalšie pozitívum bola posilovňa, ktorá je vybavená na vysokej úrovni.

Z/hodnotenie a zameranie tréningov, regenerácie :

Pred sústredením sme absolvovali realizačný tím aj s pani manažérkou reprezentácie Martinou Moravcovou videohovor kde sme sa dohodli že vyskúšame spoločné tréningy pre všetkých.

Sústredenie bolo rozdelené do troch mikrocyklov (5+1). Tréningy boli spoločné pričom športovci boli zaradení do dráh podľa výkonnosti/zamerania, podľa toho im boli upravované (objemy, intervaly, alternatívy a pod.) Každý plavec mal za povinnosť si zapisovať do denníka tréningy (skutočné odplávané km, upravované sety, časy, intervaly štartu/odpočinku, pulzy, počty záberov, laktáty) posielať a komunikovať s osobnými trénermi. Všetky absolvované testy, výstupy, tréningy a zameranie mikrocyklov boli posielané mnou v tabuľkách po absolvovaní sústredenia všetkým osobným trénerom športovcov, ktorí absolvovali sústredenie.

•**Tréningy voda**: 2 hodiny doobeda (9:00-11:00)
2 hodiny poobede (16:00-18:00)
Celkom 15 tréningových jednotiek vo vode. (+ 3x posilovňa), (+ 3 voľné poldne).

•**Zameranie mikrocyklov**:
1. mikrocyklus (29,1km) bez tréningu na pasienkoch (3,5km):

1. tréning (rozplavovací) všeobecný-základná vytrvalosť poloha-kraul

2. Tréning: Motyl efektivita-kraul Lt2=threshold.
Zameranie:
•poloha tela a rytmus motýlika
•podvodná fáza
• držať počet záberov-efektivita
•následne 24×100 voľný spôsob v pásme približne LT2.

Motýliková časť ide od techniky postupne náročnejšiemu plávaniu a potom nasleduje vytrvalostný blok kraulom.

Ak by bolo pre niektorých veľa ten motyl sú dve alternatívy: 1. (25 kraul + 25 motyl) alebo 1x50 tak ako má a druhá 50tka kraulom.

Na kraula som skúsil orientačne prerátať prahy športovcom aby to nešli príliš pomaly ale ani to neprepískli. Intervaly sa upravovali podľa výkonnosti.
•Po každej ôsmej 100vky bolo extra minúta pauza aby držali čas a techniku-po motylikovej časti mala väčšina dosť.

3. Tréning: Znak-Kraul Aerobná vytrvalosť s aerobnou kapacitou
Zameranie:
•technika znaku
•dlhšie úseky znaku pri stabilnom tempe
•aeróbna vytrvalosť voľným spôsobom
•práca s frekvenciou záberov a negatívnym splitom
•po cvičeniach sa snažiť držať techniku v celom spôsobe a dodržiavať minimálne 10m vlnenie pod vodou!

4. Tréning: Alak. (skoky + záver + fl výbušnosť) + Frim=poloha ale miesto motyla nahradiť kraulom
Zameranie:
•štarty do 20m-finish posledných 10m
•špecifická motylikova rýchlosť
•aerobná technická kapacita v kombinácie nohy/ruky/celý spôsob
•V každej časti mali jasne dané úlohy, dôležité bolo aby to plávali kontrolovane a nie len odplavat “hore-dole”.

5. Tréning: podľa zamerania/potreby + obrátky. V tomto tréningu mali športovci na výber do akej skupiny sa zaradia (motýl/znak, prsia, šprintéri, stredno-dlhodratiari alebo polohovka). Každá skupina mala samostatne tréningy, ktorá bola prevažne zameraná prejsť cez techniku/skills do celého spôsobu a pár úsekov pretekárskom tempe.

6. Tréning: Vo2max
Hl. set: 8-10x200 (100 fast + 100 easy) @ 4:30, prsiari @ 4:45

2. mikrocyklus (30,3km): bol najviac objemový blok so zameraním na polohovku kombinovanú s kraulom a veľa nohami aerobnom a aj v kvalitnom tempe. Tento mikrocyklus sme ukončili 4x100 s hlavným spôsobom @ 10:00 v pretekárskych plavkách. Od tohto mikrocyklu do konca sústredenia bolo zaradené pred každým tréningom v rámci zahriatie pred rozcvičkou beh 1200-1500m na atletickom štadióne.

3. mikrocyklus (25,2km): ten istý ako prvý s menšími úpravami.
1. Tréning bol ľahší v základe po predchádzajúcom tréningu ako aktívna regenerácia.

2. Tréning, sme zopakovali set 3x (8x100) ale dali sme ho do prvej časti oproti v prvom mikrocykle. Druhá časť bola znak.

3-5. Tréning bol takmer identický ako v prvom mikrocykle.

•V každom piatom tréningu + v sete 3x (8x100) im bol meraný laktát + laktátový spád po vyplávaní.

•Pôvodne som mal v pláne odplávať viac kilometrov ale vzhľadom na to na čo sú zvyknutý doma by to bolo kontraproduktívne. Viacerí mali problém už v prvom mikrocykle či už kvôli chorobám ktoré mali pred sústredením, zraneniam alebo menšiemu objemu plávaného doma. Takže v prvom mikrocykle bolo najviac úprav aby sme ich "nepretočili" hneď na začiatku. Bohužiaľ niektorých postihla na mieste aj "faraonova pomsta"-žalúdočné problémy + hnačky a vynechali pár tréningových jednotiek. Lieky im boli podané ihneď (national + čierne uhlie).

•Spolu sme absolvovali 15 TJ (tréningových jednotiek) (88,1km) + 3x sucho v posilke alebo cvičenia s vlastnou váhou 5-8 stanoviskami metódou kruhového tréningu. Každý deň po každom poobednom tréningu po príchode na hotel športovci absolvovali 30-45 minút s fyzioterapeutkou mobilitu/kompenzačné cvičenia/strečing.

•Porady sme absolvovali na dennej báze okrem dvoch dní vždy na večer po večery. Športovcom bolo vysvetľované čo sa od nich žiada, vzdelávanie ohľadne laktátu, energetických zón a ich charakteristiká, regenerácia, prečo je dôležité sa výplavovať po preteku a niekedy nestačí ani 1km, rozobrali sme si každého jedného po odplávaných setoch a dali odporúčania čo zlepšiť, periodizáciu sezóny, časovanie formy, prešli sme si spolu plán práce-nominačné obdobia a čo ich čaká budúcu sezónu + limity na vrcholné podujatia.

• Regeneráciu mali reprezentanti zabezpečenú vďaka fyzioterapeutke S. Filipovej, ktorej aj týmto patrí

veľká vďaka. Voľné poldne sme 1x využili na oddych na pláži, návštevu v Maríne a 1x menšia skupina si šla zajazdiť na motorkári. Sústredenie zvládla väčšina plavcov bez výpadkov a zdravotných problémov. Niektorí plavci, mali žalúdočné ťažkosti ale vynechali jeden maximálne dva tréningové jednotky a boli v poriadku a mohli opäť pokračovať v tréningovom procese. Nálada v realizačnom tíme ako aj v celej výprave bola výborná. Trénerský RT, spolupracoval medzi sebou a boli si nápomocní. Každý deň pred večerou sme si spoločne sadli a spolu preberali tréningy na nasledujúci mikrocyklus a deň.

Odchod z Egypta:

Odchod z hotela bol 16.10. o 1:15 nadránom autobusom na letisko. Odlet z Hurghady sme mali o 5:30 a pristávali 8:50 vo Viedni. Po prevzatí batožiny čakal autobus na parkovisku ktorý nás odviezol do Bratislavy. Príchod sme mali pred 11tou hodinouvšetci v poriadku, kde čakali rodičia na športovcov.

Záver:

•Veľmi pozitívne vnímam spätne efekt sústredenia, keď týždeň na to väčšina športovcov sa zúčastnilo pretekov v Šamoríne na Slovakia swimming cupe alebo v Maďarsku v Šopron, kde dokázali zaplávať kvalitné výkony ešte v únave a zo 144 štartov sa im podarilo 93x (64,58%) prekonať osobné rekordy.

•Odporúčam ďalej pokračovať týmto systémom spoločných tréningov na kondičnych (objemových) sústredeniach kde vnímam veľa pozitívneho a podložili ich aj výsledky na pretekoch.

•Neodporúčam zúčastňovať sa sústredenia pre tých ktorí majú akékoľvek zranenie alebo dlhodobý zdravotný problém. Do budúcna radšej ostať doma a doriešiť si to.

•Celkovo hodnotím sústredenie za veľmi úspešné, aj keď prvé dni kedy športovci mali strach čo ich čaká ako to zvládnu a podvedome sa niektorí šetrili tak postupom času naberali sebavedomie a pod väčšou únavou dokázali pri rovnakých setoch sa zlepšovať a plávať pod oveľa väčšou kontrolou a to čo sa im zdalo ťažké sa začalo byť normálne. Každý jeden si siahol na dno svojich síl a robil maximum, k tréningom pristupovali zodpovedne.

Na koniec by som chcel poďakovať reprezentačnej manažérke za uskutočnenie sústredenia, trénerom a fyzioterapeutke za starostlivosť o športovcov a ich odvedenú vynikajúcu prácu.
Verím, že podobné sústredenia v takomto rozsahu sa budú opakovať na pravidelnej báze.



Hodnotenie vypracoval: Tibor Viola V Bratislave dňa 5.11. 2026

Slovenská plavecká federácia
Za kasárňou 1, 831 03 Bratislava
tel.: +421 238 105 478
IČO: 36 068 764, DIČ: 2021658199
sekretariat@swimmsvk.sk, www.swimmsvk.sk

Slovenská plavecká federácia
Za kasárňou 1, 831 03 Bratislava
tel.: +421 238 105 478
IČO: 36 068 764, DIČ: 2021658199
sekretariat@swimmsvk.sk, www.swimmsvk.sk