

Sedem dní pod španielskym slnkom

2.9.2026 - Roman Végh | Slovenský paralympijský výbor

Paraplaveckú reprezentáciu čaká v dňoch 7. - 12. septembra európsky šampionát v tureckom Kocaeli. Štartovať bude dvojica Karina Petrikovičová a Alžbeta Kubová, ktorá v predošlých dňoch ladila formu so svojim realizačným tímom na Mallorke.

V stredisku Colonia de Sant Jordi na juhu ostrova absolvovali počas ôsmich dní štrnásť tréningových fáz s jasným cieľom – byť čo najlepšie pripravené na ME 2026. BEST Centre Pure Swimming roky patrí medzi najvyhľadávanejšie destinácie európskych reprezentácií a klubov. K dispozícii je 10-dráhový 50-metrový vonkajší bazén, zóny na suchú prípravu, posilňovňa a zázemie pre trénerov priamo v areáli. Šatne a hygienické zázemie sú prispôsobené aj plavcom so zdravotným znevýhodnením.

„Tréningový režim bol stanovený vopred a rozdelený na rannú a popoludňajšiu fázu. Súčasťou každého tréningu bola suchá príprava. Zameranie bolo jasné – cvičenia dynamického a výbušného charakteru a posilňovanie brucha a core, teda presne to, čo v septembri rozhoduje o štarte z bloku, o obrátkach a o tom, či telo udrží polohu na posledných metroch“, informoval reprezentačný tréner a zároveň generálny manažér slovenskej reprezentácie v parapľávaní Martin Sadloň.

Popri tréningových povinnostiach si tím prebral všetky náležitosti, ktoré ho čakajú na nadchádzajúcom podujatí – od organizačných záležitostí až po plán štartov na vrchole sezóny. „Sústredenie tak nebolo len o objeme a intenzite, ale aj o tom, aby na turecké majstrovstvá odchádzal tím, ktorý vie presne, čo ho čaká“, pokračoval tréner.

Záver je pozitívny. Všetci sú v optimálnom zdravotnom stave a forma s kondíciou graduje. Reprezentantky vynaložili na záverečné tréningy a vyladenie formy maximum. „Veríme, že všetko bude načasované na ME, kde musíme podať maximálne výkony,“ dodal Martin Sadloň.

<https://paralympic.sk/novinky/sportove-novinky/paraplavanie/sedem-dni-pod-spanielskym-slnkom>