



**SLOVENSKÁ PLAVECKÁ FEDERÁCIA**

**predstavuje projekt**

**NÁRODNÉ TRÉNINGOVÉ OLYMPIJSKÉ CENTRUM  
(NTOC)**

# NÁRODNÉ TRÉNINGOVÉ OLYMPIJSKÉ CENTRUM SPF /NTOC SPF/

Vďaka úsiliu súčasného prezidenta SPF pána Šuleka a podpore SOŠV, XBS a NTS sa slovenskému plávaniu konečne naskytla príležitosť a prostriedky vybudovať **prvé plavecké tréningové centrum s podmienkami svetovej úrovne**. Slovensko sa vybudovaním obdobného strediska zaradilo medzi ostatné, plavecky vyspelé krajiny, ktoré podľa podobného konceptu dlhodobo úspešne pracujú. Ide o projekt, ktorý je **základným kameňom na ceste k úspechom slovenského plávania v ďalších rokoch a desaťročiach**. Otvorí slovenským plavcom **novú možnosť skĺbiť svoje akademické ambície so športovými cieľmi na domácej pôde**. Projekt NTOC dáva nielen v období pandémie a útlmu športu mladým plavcom, ich rodičom a trénerom **novú víziu, ale hlavne istotu plánovaného, systematického a dlhodobého tréningového a súťažného programu**. V spolupráci s SPF boli vypracované rôzne **programy tréningového centra** tak, aby bolo **zapojených čo najviac plavcov a osobných trénerov** pracujúcich s plavcami rôznych vekových kategórií, či už ide o vzdelávacie programy pre trénerov, hospitácie a rôzne iné špecifické projekty.



# MOMENTÁLNA SITUÁCIA

- **Žiadny plavec sa nekvalifikoval na OH 2020**
- **Posledná medaila z OH pred 20timi rokmi – pripravovala sa v zahraničí**
- **Posledná medaila z veľkých seniorských súťaží v roku 2016 – Richard Nagy, pripravuje sa v zahraničí**
- **Posledná medaila z veľkých juniorských súťaží v roku 2014 – ukončila kariéru v 22 rokoch**
- **Minimálny počet plavcov postupujúcich na vrcholných seniorských súťažiach do finále**
- **Absencia tradičných štafiet v seniorských kategóriách – nízky počet kvalifikovaných**
- **Väčšina členov reprezentačného družstva už trénuje, alebo plánuje odísť do zahraničia**
- **Úspechy plavcov juniorských kategórií z rôznych dôvodov nepokračujú v seniorských kategóriách**
- **Predčasné ukončenie plaveckej kariéry po prechode do seniorskej kategórie- nedostatok motivácie, podmienky...**



# NAJČASTEJŠIE MENOVANÉ DÔVODY

- **INFRAŠTRUKTÚRA** spory o plavecké dráhy jednotlivých klubov
- **METODIKA** absencia moderných metodických postupov
- **SYSTÉM PRÍPRAVY** nehomogénne skupiny, finančná náročnosť pre kluby a rodičov
- **NEJASNÉ CIELE** vznik apatie, nejasná vízia
- **PRÁCA V TÍME A MOTIVÁCIA** strácame 80% nádejných plavcov vo veku 14-18 rokov pre nezáujem a nízku konkurenciu



**Momentálna situácia slovenského plávania je výsledkom absencie dlhodobého strategického plánovania a národného tréningového a súťažného programu.**

**Projekt NTOC so sebou prináša novú koncepciu vrcholového plávania na Slovensku.**



# NARODNÉ TRÉNINGOVÉ OLYMPIJSKÉ CENTRUM (NTOC)

**NTOC má vypracovaný transparentný program prístupný pre vybraných športovcov a trénerov v rámci systému na svetovej úrovni, ktorý zahŕňa účasť na výkonnostných, tréningových a biomechanických testovacích programoch v tréningovom centre X-Bionic Sphere**

## **Kľúčové faktory:**

- **50m bazén, 25m bazén, posilňovňa, regenerácia, ubytovanie, strava**
- **Poskytovanie plne integrovaného, denného tréningového procesu, vrátane špecializovaného tréningu vo vode i na suchu**
- **Zvolené tak, aby poskytovalo najlepšie možné životné prostredie vedúce k vysokovýkonnému tréningu s možnosťou štúdia**
- **Cieľom je poskytnúť podporu športovcom pri zabezpečovaní dosiahnutia ideálnej rovnováhy medzi životným štýlom a výkonom.**
- **Vybraní športovci a tréneri budú pozvaní, aby sa zúčastnili výkonnostných aj športovo-vedeckých testovacích programov**
- **Finančne zabezpečená príprava**



# PROJEKTY NTOC

- **Štafetový projekt**
- **Sústredenia zamerané na jednotlivé plavecké spôsoby**
- **Sústredenia zamerané na silovú prípravu**
- **Sústredenia so zameraním na individuálnu podporu vybraných talentov**
- **Testovanie členov jednotlivých družstiev –identifikácia talentov**
- **Biomechanické videoanalýzy a testy jednotlivých družstiev**
- **Vzdelávacie programy pre trénerov**
- **Trénerské konferencie – prednášky**
- **Možnosť individuálnych hospitácií**
- **Štvrt'ročné stretnutia trénerov**
- **Výživový poradca**
- **Zostavenie národného trénerského tímu, ktorý bude zodpovedať požiadavkám medzinárodných kritérií**





# ŠTAFETOVÝ PROJEKT NTOC

- **Dlhodobý projekt s cieľom nominácie štafety na MS, ME, OH 2024, OH 2028**
- **Zameranie na tradičné štafety s najväčším potenciálom a šancou na nomináciu (4x100 VS, 4x200 VS)**
- **Výber 6-10 plavcov v rovnakej disciplíne**
- **Spoločné sústredenia – tréningové plány počas sústredení koordinované s osobnými trénermi**
- **Účasť na vybraných súťažiach so zameraním na štart štafiet**
- **Členovia štafetového projektu budú mať možnosť štartovať v individuálnych disciplínach na vrcholných súťažiach i bez splnenia A limitu**





# PRÍNOS ŠTAFETOVÉHO PROJEKTU

- **Väčšia šanca na nomináciu na vrcholné súťaže**
- **Homogénne, výkonnostne vyrovnané skupiny zamerané a pripravujúce sa na rovnakú disciplínu spoločne**
- **Individuálne, špecializované sústredenia so zameraním na štarty a obrátky**
- **Team spirit**
- **Individuálny rast jednotlivcov**
- **Motivácia pre plavcov bez šance na individuálnu nomináciu**
- **Budovanie pevného jadra reprezentačného družstva**
- **Finančne zabezpečená príprava**



# NÁRODNÉ TRÉNINGOVÉ OLYMPIJSKÉ CENTRUM (NTOC)

- **Úzka spolupráca SOŠV a SPF**
- **Úzka spolupráca NTOC s oddielmi, plavcami, rodičmi**
- **Realizácia projektu „Regionálne centrá NTOC“**
- **Koncepčné plánovanie OH 2024, OH 2028**
- **Udržanie slovenskej plaveckej špičky na Slovensku ~ SPF ponúka alternatívu s podmienkami na svetovej úrovni**
- **Nová výkonnostná koncepcia pre jednotlivé družstvá**
- **Inovatívne vedenie jednotlivých družstiev**
- **Školenia a vzdelávacie programy pre trénerov v teórii a v praxi**
- **Oboznamovanie osobných trénerov s novými inovatívnymi tréningovými metódami a súťažnými konceptami**
- **Zapájanie osobných trénerov do návrhov koncepcií**
- **Identifikácia talentov**
- **Medzinárodní tréningoví partneri**
- **Smerodatné testovanie**
- **Spojenie vedy a praxe (metodik, biomechanik)**
- **Odborné výchovné programy pre plavcov – doping, výživa**



# NÁRODNÉ TRÉNINGOVÉ OLYMPIJSKÉ CENTRUM (NTOC)

- **10 plavcov (max.15) - naďalej budú reprezentovať svoj domaci klub**
- **Senior elite team – plavci nominovani na OH, medailisti ME, MS**
- **Junior elite team – OH 2024, OH 2028**
- **Reprezentačné družstvá a talentovani juniori**
- **Ostatni vybrani podľa kritérii vypracovanych SPF**
- **Vybrani plavci dostanu po dohode s SPF možnosť naplno využívať tréningové a personálne možnosti poskytované NTOC**
- **Úlohou je priblížiť členov reprezentačného družstva k medzinárodnej špičke a zároveň mladé talenty k tej národnej**
- **Tréneri budú zapojení do programu a individuálne školení**



# NTOC REGIONÁLNE CENTRÁ

- **Krajské regionálne centrá V-Z-S-J**
- **Fungujúce podľa zásad NTOC**
- **Vybavené rámcovými tréningovými programami NTOC na základe výkonnostných analýz**
- **Tréneri sa stanú členmi trénerského tímu NTOC, touto formou spolupráce budú mať možnosť dopĺňania vedomostí v praxi**
- **plavci budú systematicky pripravovaní na budúce požiadavky NTOC v XBS**
- **hlavný tréner je v neustálom kontakte s regionálnymi centrami**
- **športovci, ktorí sa v súčasnosti nemôžu zúčastňovať NTOC programu v XBS, budú mať touto formou možnosť trénovať podľa národného programu v jednom z RC**
- **kluby musia podať žiadosť a prejsť výberom**



# REGIONÁLNE CENTRÁ NTOC

## Výhody pre kluby:

- **Prístup k národnému tréningovému programu, plavci nebudú mať neskôr problémy s adaptáciou v NTOC**
- **tréneri sa stávajú súčasťou trénerského tímu NTOC**
- **Certifikát akreditovaného regionálneho strediska NTOC bude atraktívny pre rodičov a športovcov-rozšírenie plaveckej základne**
- **regionálne centrá dostávajú finančnú podporu (dráhy, atď., formy sú bodom riešenia)**
- **zvýšenie výkonnostnej úrovne klubov**



# **NTOC-BENEFITY PRE SPF**

- **2 sídla rozdelené na politicky-strategické v Bratislave a operatívne v Šamoríne**
- **národný program s jednotnou tréningovou a súťažnou koncepciou**
- **budovanie dlhodobého skúseného trénerského tímu pre OH, MS, ME**
- **trénersky tím bude vzdelávaný a školený aj priamo v praxi**
- **úzka spolupráca medzi hlavným trénerom, metodikom, plavcom a NTOC na jednom mieste**
- **formovanie národného „team spirit“**



# NTOC-BENEFITY PRE SPF

- **Prehľad o finančných investíciách do tréningovej prípravy a súťaží**
- **NTOC zabezpečí podmienky na kvalitnú prípravu aj v časoch pandémie**
- **SPF nebude prichádzať o nádejných plavcov z nedostatku kvalitných tréningových podmienok**
- **medzinárodné uznávané trénerské KNOW HOW prichádza do krajiny**
- **Zvýšenie úrovne klubov prostredníctvom regionálneho konceptu**
- **Istota plánovania pre rodičov a pre ich deti na niekoľko rokov**
- **Akademická a športová príprava sú dlhodobo koordinované a plánované**





# Riesi NTOC vyššie menované dôvody momentálnej situácie slovenského plávania?

**Infraštruktúra** – pre najlepších plavcov NTOC ponúka najlepšie tréningové možnosti priamo v centre, pre regionálne centrá NTOC budú podľa počtu plavcov zaradených do programu NTOC poskytnuté dodatočné dráhy

**Metodika** – školenia trénerov v teórii a v praxi priamo v centre, účasť trénerov na sústrezeniach a testovacích stretnutiach, zapojenie trénerov do plánovacieho procesu, regionálnym centrom NTOC bude poskytnutý rámcový, alebo konkrétny tréningový program pre plavcov zaradených do programu NTOC, hospitácie

**System prípravy** – homogénne skupiny, plavci vybraní podľa kritérií SPF budú mať možnosť zaradenia do programu NTOC . Plavci zaradení do programu budú mať možnosť (povinnosť) sa zúčastňovať na projektoch NTOC (sústredenia, testy, prednášky...)



# Rieši NTOC vyššie menované dôvody momentálnej situácie slovenského plávania?

**Nejasné ciele** — NTOC plán OH 2024, OH 2028, dlhodobé systémové plánovanie, štafetový projekt

**Práca v tíme a motivácia** — do projektu NTOC budú zapojení tréneri s cieľom vytvoriť tím vyškolených trénerov, ktorí povedú tím plavcov od prvého dňa až po vrcholné súťaže NTOC ponúka plavcom rôzne programy, do ktorých bude vybraných čo najviac talentovaných plavcov s rôznymi cieľmi- dlhodobými, krátkodobými



# **DIRK LANGE Hlavný tréner NTOC**

- **Jeden z najúspešnejších trénerov na svete – trénerská bilancia v prílohe**
- **Úspechy s plavcami všetkých vekových kategórií, vo všetkých disciplínach a spôsoboch**
- **Úspešná spolupráca rovnako s mužmi ako aj so ženami**
- **Skúsenosti vo vedúcich pozíciách veľkých a úspešných plaveckých federácií**
- **Medzinárodne uznávaný odborník**



# **DIRK LANGE** Hlavný tréner NTOC

- **Znalosť metodiky slovenského plávania**
- **Skúsenosti a úspešná spolupráca so slovenskými plavcami v minulosti**
- **Spolupráca s SPF v minulosti**
- **Jeho cieľom je byť slovenským trénerom ich pravou rukou, nie konkurentom**
- **Vôľa zmeniť svoje miesto pôsobenia**
- **Reprezentácia SPF v rade trénerov FINA**
- **Znalosť slovenskej mentality**



# DIRK LANGE Trénerská bilancia

**1999**

**“Tréner roka” v Nemecku**

**Prednášky v rámci oficiálnych vzdelávacích programov pre trénerov:**

**DSV** (Deutscher Schwimmverband),  
**SSA** (Swimming South Africa),  
**FMN** (Mexican Swimming),  
**OSV** (Austria Swimming)  
**LEN** (European Swimming Federation),  
**FINA** (World Swimming Federation).

**Prednášky na medzinárodných trénerských konferenciách :**

**Canada, Norway, Finland, Sweden, Denmark, Great  
Britain, Swiss, Egypt, Italy, Germany, UAE, USA,  
Russia, Slovakia, Czech Republic**

**2001 - 2008**

**Eurosport-TV-Co-Commentator**



## **OSOBNÝ TRÉNER PLAVCOV:**

**2005-2009, 2011-16**

- **CAMERON VAN DER BURGH (JAR)**

**Olympijský víťaz 2012**

**Strieborná medaila OH 2016**

**5 svetových rekordov 2009**

**1 svetový rekord 2015**

**3 svetové rekordy 2008**

**2-násobný majster sveta 2009;2013**

**Víťaz Hier Commonwealthu 2010/2014**

**4x Majster Afrického kontinentu,**

**12x Africký rekord,**

**Mnohonásobný víťaz Svetového pohára**

**2005-2008**

- **GERHARD ZANDBERG (JAR)**

**Majster sveta 2007,**

**Víťaz Hier Commonwealthu 2006**

**5x Majster Afrického kontinentu,,**

**12x Africký Rekord,**

**23x Majster JAR,**

**Mnohonásobný víťaz Svetového pohára**



**2011-2016**

- **GUILIO ZORZI (JAR)**

**Bronzová medaila MS 2013**

**1992-2003**

- **SANDRA VÖLKER (NEMECKO)**

**3x Olympijská medaila (1x Striebro / 2x Bronz),**

**Mnohonásobná majsterka Sveta a Európy**

**Mnohonásobná držiteľka svetového a európskeho rekordu**

**Mnohonásobná víťazka Svetového pohára**

**V tom čase najúspešnejšia plavkyňa Nemecka,**

**cca 60 medzinárodných medailí**

**1996-2000**

- **MARK FOSTER (VELKÁ BRITÁNIA)**

**Mnohonásobný MS a ME**

**Mnohonásobný držiteľ svetového a európskeho rekordu**

**2006-2007**

- **RYK NEETHLING (JAR)**

**3 x Majster sveta 2006**





**1999-2001**

- **THERESE ALSHAMMAR (ŠVÉDSKO)**

**3x olympijské medaile (2x Striebro / 1x Bronz),**

**Mnohonásobná majsterka Sveta a Európy**

**Mnohonásobná držiteľka svetového a európskeho rekordu**

**2015-2016**

- **JINGLIN SHI (CHINA)**

**Bronzová olympijská medaila 2016**

**2015-2016**

- **LU JING (CHINA)**

**Strieborná medaila z MS 2015**

**Víťazka univerziády**

**2010-2012**

**2019- dnes**

- **MARCO KOCH (NEMECKO)**

**Majster Európy 2011**

**1x strieborná medaila ME 2012**

**5x víťaz Svetového pohára**



**2014-dnes**

- **CAROLINE PILHATSCH (RAKÚSKO)**

**1x strieborná medaila Majstrovstva sveta 2018**

**Držiteľka rakúskych rekordov**

**2012- dnes**

- **NIKOLA OBROVAC (CHORVÁTSKO)**

**Víťaz YOUTH**

**Juniorský majster Európy**

**Juniorský majster sveta**

**Bronzová medaila EYOF**

**5.miesto YOG**

**Držiteľ chorvátskeho rekordu**

□



# Spolupráca so slovenskými plavcami:

2013-2018

- **TOMÁŠ KLOBUČNÍK**

**5.miesto Majstrovstvá sveta Doha**

**Slovenské rekordy vo všetkých prsiarskych disciplínach**

**Účasť na OH 2016**

2014-2017

- **KATARÍNA LISTOPADOVÁ**

**2.miesto Letná svetová univerziáda**

**Slovenské rekordy 50 a 100 m znak krátky aj dlhý bazén**

**Účasť na OH 2016**



# DIRK LANGE BILANCIA

## OLYMPIJSKÉ HRY :

- **1x ZLATO**
- **4x STRIEBRO**
- **4x BRONZ**
  
- **17 Titulov Majster Sveta**
- **36 Titulov Majster Európy**
- **17 Titulov Majster Afriky**
  
- **6 plavcov získalo titul Majtra sveta:  
Sandra Völker, Therese Alshammer, Mark Foster, Marco Koch,  
Gerhard Zandberg, Ryk Neethling**
  
- **4 plavci získali olympijské medaily:  
Sandra Völker, Therese Alshammer,  
Cameron vd Burgh, Jinglin Shi**



- **Viac ako 120 medailí z Olympijských hier, majstrovstiev Európy a Sveta**
- **25 svetových rekordov,**
- **36 európskych rekordov,**
- **27 afrických rekordov**
- **a mnohé národné rekordy: Nemecko, Veľká Británia, Švédsko, Nórsko, Írsko, Slovensko, Švajčiarsko, Rakúsko, Belgicko, Egypt, UAE, JAR....**
- **ostatní: Giedrius Titenis (LTU), LU Ying (CHN), Johannes Skagius (SWE), Marco di Carli (GER-Olympic Finalist), Janne Schäfer (GER-European Champion), George Durant (RSA-SC WR Holder), Troyden Prinsloo RSA-CWG), Neil Willy (GB),...**



## Uspechy v disciplinách stredne a dlhe trate, dialkove plavanie:

- **Heiko Hell (1980, GER, 2000-2004)**  
400 Free      3'44,31/3'50,80  
800 Free      7'49,52/ 7'59,62  
1500 Free     14'53,80/15'11,94
- **Christian Scherübl (1994, AUT, 2012-2015)**  
200 Free      1'46,88/ 1'49,60  
400 Free      3'43,80/ 3'52,50  
800 Free      7'56,78/ 14'47,95  
1500 Free     1'47,91/ 15'30
- **Ziao Qui (1998, CHN, 2014-2018)**  
400 Free      3'41,95/ 3'47,99  
800 Free      7'44,49/ 7'52,69  
1500 Free     14'35,45/ 14'58,34
- **Romano Mombelli (1992, SUI, 2014-dnes)**

<https://www.romano-mombelli.ch/>

2014    Street of Gibraltar  
2015    Brienzensee  
2016    3-Lake-Swimming  
2017    Zürichsee  
2018    Silsersee  
2019    Beltquerung



**Zoznam najúspešnejších plavcov, ktorí spolupracovali s DL od juniorského veku** (v zátvorkách je uvádzaný vek jednotlivých plavcov, keď sa zaradili do tréningového programu a najväčšie úspechy, ktoré dosiahli). Všetci reprezentovali ich krajiny na OH, MS, ME alebo Hrách Commonwealthu. Všetci sa stali majstrami ich krajiny.

- **Marco di Carli (GER, age of 15, Olympic Finalist)**
- **Nikola Obrovac (CRO, age of 13, Junior European/ World Champion)**
- **Channell van Wyk (RSA, age of 15, RSA National record holder)**
- **Dorothea Brandt (GER, age of 16, European Champion)**
- **Eva Petrovska (MZD, age of 14, European/ Worlds participant)**
- **Caroline Pilhatsch (AUT, age of 15, Vice-World Champion)**
- **Janne Schäfer (GER, age of 17, European Champion)**
- **Cameron vd Burgh (RSA, age of 16, Olympic Champion)**

