

## ZÁVEREČNÉ HODNOTENIE AKCIE

### Sústredenie plaveckej reprezentácie pred V4 Olympic Hopes

<b>Miesto konania akcie :</b>	Pardubice, Česká republika
<b>Termín konania akcie :</b>	14.05. – 21.05.2022
<b>Doprava:</b>	Bratislava – Pardubice (vlakom), Pardubice – Praha na V4 (vlakom)
<b>Ubytovanie a strava:</b>	Hotel Zlatá štika, Pardubice
<b>Športoviská:</b>	Plavecký areál Pardubice, vnútorný bazén ( 50m ), fitness

#### Realizačný tím :

<b>Vedúci akcie a tréner:</b>	<b>Miloš Božik</b>
<b>Tréneri:</b>	<b>Gerard Svoboda, Miroslav Čmel</b>
<b>Nominovaný fyzioterapeut:</b>	-

#### Nominovaní účastníci :

1.	Horňáková Nadine	12.	Čarský Hugo
2.	Grožajová Lea	13.	Fáber Alex
3.	Vetráková Karolína	14.	Fekete Samuel
4.	Kubica Martin	15.	Tapušík Patrik
5.	Van Wyk Daniel	16.	Vojtko Milan
6.	Gabriel Jakub	17.	Baloghová Tamara
7.	Tomas Oliver	18.	Brežná Daniela
8.	Púček Richard	19.	Novotná Natália
9.	Studená Daniela	20.	Omerovičová Selma
10.	Ciesarová Simona	21.	Rakúsová Nela
11.	Urban Richard	22.	Horváthová Terézia

#### Ospravedlnení:

Špániková Denisa – zdravotné dôvody  
Szászová Miriama – vopred naplánované sústredenie Taliansko  
Košťál Samuel, Matej Martinovič – sústredenie s RD seniorov (Malorka)

#### Organizácia a hodnotenie podujatia:

**Ubytovanie a strava:** Ubytovanie Hotel Zlatá štika v dvojposteľových štandardných izbách s kompletným vybavením, cca 10 minút chôdzou od bazéna. Strava zabezpečená priamo v hoteli. Raňajky formou bufetu. Obed a večere na základe vopred objednaných jedál vo výbornej kvalite, ale deťom asi viac vyhovuje forma bufetu, kde si môžu sami rozhodnúť čo práve chcú.

**Bazén:** z tohto pohľadu výborné podmienky, na tréning sme mali k dispozícii 4 dráhy v 50m bazéne. Miesto na rozcvičenie, strečing, prístup do fitness, elektronické hodiny . . .

**Tréning:** tréningové jednotky v prvej polovici v trvaní 2 hodiny (celkovo 14 hodín) v dopoludňajších a odpoľudňajších hodinách. Po poldni oddychu následne 5 tréningových jednotiek po 1,5 hodine (celkovo 7,5 hodín).

Pri neúčasti štvrtého trénera sme po dohode rozdelili plavcov na štyri skupiny. Dievčatá, chlapci, plavci zameraní na 50, 100m a v štvrtej dráhe rotovali skupinky prsiarov, polohovkárov, dlhotratiarov, kde bol väčší dôraz kladený práve na špecifikáciu jednotlivcov.

Tréningové jednotky boli zamerané na dobehnutie chýbajúcej kvantity v nízkej intenzite u niektorých jednotlivcoch a predovšetkým smerovanie išlo k disciplinám, na ktoré sa jednotlivci mali pripraviť pred medzinárodným podujatím V4.

Skúšali sme štafetové odovzdávky s už predpokladaným zložením na V4 a EYOF, štartové skoky, odstraňovali sa drobné nedostatky . . .

S odstupom času po absolvovaní V4 môžeme na základe dosiahnutých výsledkov (43 osobných rekordov, dva splnené limity na EYOF) hodnotiť ako prospešné.

Problémom v tejto vekovej kategórii sa javia veľké rozdiely v trénovanosti a počte tréningových jednotiek v kluboch, ktoré sa na spoločných akciách prejavujú najviac.

Veľký dôraz sme kládli na organizovanú spoločnú rozcvičku pod vedením trénerov a po skončení tréningu na strečingové a uvoľňujúce cvičenia.

Určite je škoda, že sa nemohol zúčastniť žiadny masér alebo fyzioterapeut, pretože ku koncu kempu sa začali prejavovať menšie zdravotné problémy.

Tiež sa do budúcnosti treba vyvarovať doprave vlakom, pretože s takouto početnou skupinou je tento druh dopravy veľmi komplikovaný a následne sa prepravovať s batožinou aj MHD je skoro nemožné.

Záverom by som chcel veľmi pekne poďakovať trénerom za aktívny prístup a kvalitne odvedenú prácu.





V Bratislave 31.5. 2022

M Božik – vedúci akcie