

## ZÁVEREČNÉ HODNOTENIE AKCIE

### Majstrovstvá Európy juniorov 2023 + prípravný zraz

Miesto konania akcie :	Belehrad (SRB)
Termín konania akcie :	prípravný kemp Šamorín      30.06. – 02.07.2023 MEJ 2023 Belehrad              02.07. – 10.07.2023
Doprava:	letecky Viedeň – Belehrad - Viedeň
Ubytovanie a strava:	Hotel M ****, Belehrad
Športoviská:	Vnútorný bazén Belehrad (8 dráh)
Vedúci akcie:	Roman Havrlant – manažér a reprezentačný tréner

#### Realizačný tím :

Vedúci výpravy:	Pán Marián Hrabovský
Tréneri:	Pán Pavol Sirotný Pán Karol Púzser
Nominovaný fyzioterapeut:	Pán Tomáš Fiľak

#### Nominovaní účastníci: juniori 2005 – 2008, juniorky 2005 - 2008

- |                        |                                 |
|------------------------|---------------------------------|
| 1. Samuel Košťál       | 7. Richard Púček                |
| 2. Stela Megelová      | 8. Lillian Slušná               |
| 3. Laura Gruchaľáková  | 9. Olívia Ana Šprláková-Zmorová |
| 4. Alexandra Hrnčárová | 10. Daniela Mišúthová           |
| 5. Terézia Horváthová  | 11. Kristián Obert              |
| 6. Radoslav Polčič     | 12. Matej Martinovič            |



## Hodnotenie organizácie a výsledkov:

Na MEJ sa zišla celá skupina nominovaných 30.6. v poobedňajších hodinách na krátky prípravný zraz v X-bionic centre Šamorín. Prípravný kemp prebiehal podľa predstáv osobných trénerov.

2.7. sa celá výprava presunula do dejiska konania MEJ letecky z Viedne do Belehradu. Všetky organizačné kroky v priebehu cesty tam i späť prebehli bez problémov. Ubytovanie bolo na slušnej úrovni a strava by sa dala vyhodnotiť ako štandardná (v priebehu dosť jednotvárna).

Majstrovstvá Európy juniorov 2023 prebehli v postaršom belehradskom bazéne. Dojazdová vzdialenosť od hotela cca 25-35 minút, čo predstavuje 2 – 2,5 hod. denne strávených cestovaním v častokrát preplnenom autobuse. O to bol významne skrátený čas na oddych a odpočinok! Zázemie pre preteky a organizácia pretekov boli celkom slabé. Akreditácie pre trénerov sme po neustálom riešení dostali až v tretí deň šampionátu!

Všetky výpravy mali zázemie v príľahlom vonkajšom areáli, pretože vnútri pretekárskeho bazéna bola nedostatočná kapacita pre všetkých zúčastnených. Šťastie bolo, že počas súťaženia nepršalo. Vzhľadom k veľmi teplému počasiu, sa už po dvoch dňoch pretekov začala prejavovať na všetkých znateľná únava.

Našich 12 nominovaných reprezentantov prišlo na MEJ s ambíciami 5 finále, pokorením slovenských rekordov a niektorí ešte splniť kvalifikačné limity na blížiaci sa Majstrovstvá sveta juniorov. Naši plavci sa predstavili celkom v 43 individuálnych štartoch a piatich štafetách.

### **Slovenský plavci vyplávali iba 5 osobných rekordov!!!!**

**Najväčším úspechom slovenského tímu bol výkon Samuela Košťála na trati 200m motýlik, kde skončil na treťom mieste, v novom slovenskom juniorskom aj seniorskom rekorde.**

**Stotinku za bronzovou priečkou zostala Alexandra Hrnčárová v disciplíne 50m voľný spôsob.**

**Celkovo výkon slovenských plavcov zostal výrazne za očakávaním. 7 z 12 účastníkov si nezaplávalo ani jediný osobný rekord.**

**Táto štatistika vyznieva veľmi nelichotivo a je nutné sa zamyslieť nad príčinami neúspechu.**

Po prvých neúspešných štartoch väčšina plavcov došlo k celkovému útlmu a strate sebadôvery. Dokonca ani skvelé výsledky našich najlepších plavcov (Košťál, Hrnčárová, Slušná) a povzbudenia trénerov ich nedokázali mobilizovať do stavu „optimálnej bojovej pripravenosti“. Bolo veľmi náročné a vyčerpávajúce vyhecovať plavcov čo len k základným zložkám prípravy na preteky a všeobecnému záujmu a získavaniu skúseností zo samotného šampionátu.

V závere podujatia sa plavci opäť zomkli a vystupovali ako jeden tím a navzájom sa povzbudzovali.

Prácu fyzioterapeuta vnímam ako veľmi profesionálnu a pre plavcov mimoriadne prospešnú.

## ODPORÚČANIA:

Na všetky vrcholné podujatia považujem za nutné zaradiť do realizačného tímu tím lídra – vedúceho výpravy (niekto z SPF), ktorý by nebol zároveň osobným trénerom!!!

Rezervovať ubytovanie na vrcholných podujatiach čo najbližšie k miestu konania šampionátu!

Veľmi by sme ocenili prítomnosť videoanalytika, ktorý bol v k dispozícii na vlaňajšej MEJke.

V príprave na vrcholné podujatia organizovať stretnutia s trénermi plavcov – limitárov, aj potencionálnych a usmerniť ich, ako pracovať s plavcami, aby ich konečným cieľom nebolo plnenie limitov, ale samotné majstrovstvá. Mám tým na mysli predovšetkým mentálne nastavenie plavcov.

Vypracoval: Marián Hrabovský

12.07.2023

## Súhrn výkonov slovenských reprezentantov:

Vid' príloha

Oficiálne výsledky pretekov so štatistikami bodov a medailových ziskov:

<https://www.swimrankings.net/index.php?page=meetDetail&meetId=639347&clubId=353>

Slovenská výprava vďaka bronzovej medaily Samuela Košťála obsadila na týchto Majstrovstvách konečné 20. miesto z celkom 40 krajín.

