

ZÁVEREČNÉ HODNOTENIE AKCIE

sústredenie pred EYOF 2023

v kategórii mladších juniorov

Miesto konania akcie :	Poprad
Termín konania akcie :	10.07. – 18.07.2023
Doprava:	individuálna
Ubytovanie a strava:	koliba u Štefana, Poprad
Športoviská:	AquaCity Poprad (50m bazén, fitness)

Realizačný tím :

Vedúci akcie a tréner:	Maroš Kaňuk
Tréneri:	Gerald Svoboda

Nominovaní účastníci :

Tomas Oliver
Vojtko Milan
Urban Richard
Horňáková Nadine (nástup 11.7.)
Černák Adam
Megelová Stela (nástup 12.7.)
Minárik Mário
Orosz Sára
Gray Sophia
Oliver Gray
Pavelka Tomáš (nástup 13.7.)
Stanko Jakub

Ospravedlnení:

Organizácia a hodnotenie sústredenia :

Sústredenie pred EYOF malo vyladovací charakter a určite prispel k dôležitému stmeleniu celého tímu. Trénerský tím mal možnosť 9 dní pozorovať aktuálny stav pripravenosti reprezentantov. Ubytovanie bolo na slušnej úrovni, no miestami bolo cítiť absenciu klimatizácie. Strava bola dohadovaná priebežne. Raňajky bufetovou formou a obedy a večere jednotné jedlo. Plavecké tréningy boli realizované na vnútornom 50m bazéne. Dve dráhy hradené SPF by v žiadnom prípade nepostačovali na kvalitnú záverečnú prípravu plavcov, nakoľko v tejto fáze prípravy mal každý plavec vlastný tréningový plán.

Veľmi pomohla ďalšia dráha venovaná KP AquaCity Poprad a taktiež nadštandardné vzťahy vedúceho akcie s vedením a personálom Aquaparku, z čoho vzišla ďalšia dráha na ranné tréningy. Trénovalo sa dva krát denne vo vode. Ráno 2h a poobede 1,5h. Pred každým tréningom bola 25 minútová rozcvička, prípadne posilňovanie vo fitness centre. Po tréningu vykonávali plavci 15 - 20 minút strečing.

17.7. poobede, nás navštívila lekárka výpravy na EYOF a vykonala všetkým lekársku prehliadku. Všetci účastníci ukončili sústredenie 18.7. zdraví.



Na záver by som chcel poďakovať všetkým zúčastneným za príkladný prístup a kvalitnú prácu.

V Poprade 21.5.2023

M. Kaňuk – vedúci akcie