

## VYHODNOTENIE AKCIE

<b>Názov akcie:</b>	Sústredenie plaveckej reprezentácie MJ
<b>Dátum konania:</b>	11. – 18.02.2024
<b>Miesto:</b>	Šoproň / Maďarsko
<b>Ubytovanie:</b>	Hotel Szieszta, Šoproň
<b>Vedúci akcie:</b>	Vachan Tomáš
<b>Tréneri:</b>	Vachan Tomáš, Adámek Jiří, Viola Tibor
<b>Nominovaní účastníci:</b>	Megelová Stela, Krištof Matiš Ondrej, Zavacká Andrea, Polomská Sára, Lecká Dominika, Martišovičová Nella, Špániková Natália, Slámová Lucia, Jankovská Nina, Krištofiková Simona, Ďurkovičová Ema, Ďurinová Tereza, Macháň Leonard, Chmúrová Karin, Horváthová Andrea, Fusková Viktória, Vlková Sabina, Királová Kristína, Očko Samuel, Fekete Samuel, Hajko Martin, Slafkovská Lucia, Pašková Barbora, Mihalíková Miriam, Barilová Tereza, Dohnal Martin

### Hodnotenie športoviska:

Plavecký komplex v Maďarskej Šoproni bol v nedávnej minulosti kompletne zrekonštruovaný a ponúka plaveckým športom vynikajúce podmienky. Pod jednou strechou sa tu nachádza 10 dráhový 50 aj 25 metrový bazén, detské bazény na výučbu ako aj vírivka. V komplexe nechýba sauna ani posilovňa. V okolí plaveckých bazénov je dostatok priestoru na rozcvičku prípadne strečing. Plaváreň sa nachádza v pešej dostupnosti od ubytovania, presun nezaberie ani 10 minút.

### Hodnotenie ubytovania:

Hotel Szieszta zodpovedá svojmu hodnoteniu, ubytovanie sme mali ešte v nezrekonštruovanej časti, čo však vôbec neprekážalo a izby zodpovedali svojmu štandardu. Strava bola podávaná formou bufetového stola, rozmanitosť bola veľká, každý si mal možnosť vybrať podľa svojej chuti a potreby. Výber bol dostatočný pre všetky potreby športovca. Malá chybička krásy sa týka obedov, z ktorých si bolo možné naložiť akékoľvek množstvo, avšak bol na výber iba jeden druh, čo nie vždy mohlo sadnúť každému.

### Organizačné zabezpečenie:

Do dejiska sústredenia mladších juniorov sme cestovali z Bratislavy od Slovenskej plaveckej federácie dvomi menšími autobusmi, cesta trvala niečo vyše hodinky, všetko prebehlo v poriadku. Organizačne v rámci celého trvania sústredenia bolo všetko zariadené na výbornú, nestretli sme sa so žiadnymi komplikáciami.

### Hodnotenie tréningov:

V prvom rade by som vyzdvihol celok ako kolektív, vytvorila sa výborná partia športovcov, ktorí boli ochotní odovzdať maximum, v čom si navzájom aj pomáhali a podporovali sa. K tréningovému procesu pristupovali všetci zúčastnení svedomito, snaha bola odvieť všetko čo sa vyžadovalo. Samozrejme v určitých individuálnych prípadoch sme pristupovali k úprave intervalov resp. tréningovému objemu, vzhľadom k individuálnym možnostiam alebo prílišnej únave.

V priebehu 8 dní sme absolvovali až 13 tréningových jednotiek vo vode, ktoré boli dopĺňané suchou prípravou na bazéne. Pred každým tréningom prebiehala 30 min rozcvička a po tréningu 20 min strečing.

Základné rozdelenie do skupín:

Adámek: Krištof, Očko, Fekete, Macháň, Hajko, Dohnal, Ďurinová, Fusková, Barilová

Viola: Megelová, Lecká, Martišovičová, Horváthová, Pašková

Vachan: Polomská, Špániková, Slámová, Királová, Slafkovská, Miháliková

Viola/Vachan: Závacká, Krištofiková, Jankovská, Vlková, Ďurkovičová, Chmúrová

Naplávané km:

Skupina Adámek: 74,5 km

Skupina Viola: 75,1 km

Skupina Vachan: 74,8 km

Skupina Viola/Vachan: 67,5 km

Pre zdravotné komplikácie museli predčasne ukončiť prípravné sústredenie: Chmúrová Karin, Očko Samuel, Martišovičová Nella, Jankovská Nina.

Hodnotenie vypracoval: Tomáš Vachan

V Piešťanoch dňa 28.02.2024