

Hodnocení akce



Akce: **Soustředění olympijského výběru**

Termín: **20.-24.6. 2022**

Místo: **Pardubice**

Doprovod: **Adam Kavřík, Miroslava Králová, Aneta Pokorná**

Účast: **Kolář Vojtěch, Komárek Štěpán, Mach Daniel, Synek Matouš, Baštýř Adam, Břejcha Antoni, Krupička Adrien, Redlich Michal, Horčička Vojtěch, Klimeš Vojtěch, Macek Filip, Musil František, Fišerová Viktorie, Myšková Eliška, Šálená Barbora, Škripko Agáta, Hrašková Markéta, Landová Adriana, Šindelářová Barbora, Tůmová Olivie Kateřina, Horáková Sára, Lipenská Zuzana, Smetanková Linda, Štěpánková Natálie**

Obecné hodnocení:

Přípravné soustředění krajského výběru žactva proběhlo bez problémů. Hlavním úkolem bylo stmelení kolektivu před nadcházející Olympiádou dětí a mládeže.

Ubytování: **Hotel Zlatá Štika**

Strava: **V hotelové restauraci, snídaně formou bufetu. Obědy a večeře roznášené. bez chyb, spokojenost.**

Tréninkové podmínky:

Trénovali jsme 2x denně v Aquacentru Pardubice. Plavali jsme na 3 drahách. K dispozici byly závodní bloky a startovní odskok na znaka.

Hodnocení: **Nájezd a ubytování účastníků proběhlo hladce. Na večeři nastalo řádné seznámení a přivítání. Předali se jim informace a večerka nastavena na 21:30. Během soustředění se nevyskytl žádný problém kázní.**

Tréninky nastaveny s klesající kilometrází. Žádné velké dávky a každému ročníku byla vždy upravená kilometráž. V trénincích byly využity rychlostní a technické prvky. Soustředili jsme se na obrátky, starty, předávky štafet. Mladší ročníky jsme museli seznámit se startovními bloky FINA a startovním odskokem na znaku. Před každým tréninkem se společně rozcvičili a po tréninku i protáhli.

Suchou nám nahradili procházky do parku, kde jsme hráli hry, trénovali pokřik a nebo se protahovali. Z nás všech se společně vytvořila úžasná parta.

Před odjezdem po ranním vyplavávacím tréninku jsme skočili do akvaparku, kde proběhlo závěrečné hodnocení a doporučení odpočinku.

Poděkování:

Děkuji účastníkům za skvělou atmosféru a reprezentaci. Trenérkám Mirce Králové a Anetě Pokorné za perfektní přístup a skvěle odvedenou práci.

V Kolíně 4. 7. 2022

Adam Kavřík