



SLOVENSKÝ ZVÄZ KICKBOXU

Správa zo sústreďenia Kickboxing connect V4 Šamorín, X-bionic Sphere(SVK), 26.máj - 30.máj 2023

V dňoch od 26. - 30. 5. sa pod záštitou Slovenského zväzu kickboxu a Visegradského fondu konalo medzinárodné sústreďenie 60 športovcov zo 4 krajín – Slovenska, Česka, Maďarska a Poľska. Úlohou Slovenského zväzu kickboxu ako usporiadateľa bolo poskytnúť účastníkom skvelé podmienky na vzdelávanie, vzdelávanie, výmenu vedomostí a zdieľanie skúseností. Projekt bol spolufinancovaný Visegradským fondom za účelom integrácie krajín V4.

Tento pilotný projekt sa realizoval v Olympijskom centre X-Bionic v Šamoríne, kde sme sa snažili športovcom a trénerom vytvoriť výborné podmienky na prípravu. Tréningy viedli tréneri zo 4 krajín, ktorý sa sústredili na technicko-taktickú prípravu športovcov – Jozef Koloszy (tatami), Pavol Garaj (ring), Attila Pap (HUN), Anatolyi Hanunian (CZE), Agnieszka Turchan (POL). Počas celého trvania sústreďenia bol k dispozícii kondičný tréner Mgr. Marek Kokinda, PhD., ktorý ponúkol športovcom rozličné metódy ako viesť tréningy a podieľal sa na kondično-silovej príprave našich športovcov. Ďalším odborníkom bol športový lekár MUDr. Michal Fečík, ktorý priblížil športovcom základné princípy výživy v športe, výživových doplnkov a zdravého chudnutia. V prvých dňoch tiež prebiehalo meranie hustoty kostí a stav oporného systému športovcov, ktoré prebiehalo pod dozorom poľského doktora Dr. Janeza Brudeckého z Univerzity z AWF Krakov.

Denný program pozostával z troch tréningových jednotiek denne, seminárov a prednášok s cieľom vzdelávať mladých kickboxerov v dôležitých témach ako výživa a zdravie a budovať nové vzťahy. Počas sparringových tréningov sme natočili jednotlivých športovcov prostredníctvom a pomocou aplikácie „Coaches Eye“ následne rozanalyzovali chyby a nedostatky športovcov. Tréningy sa konali nie len v športovej hale, ale aj v plaveckom bazéne, výborne vybavenom fitness centre a vo vonkajšom areáli.

V rámci tohto projektu boli dosiahnuté plánované výsledky, ktoré boli nastavené. Snažili sme sa, aby bol každý deň jedinečný, priniesol nové zážitky a poznatky každému športovcovi a trénerovi. Veríme, že to inšpirovalo ďalšie národy k realizácii podobných projektov.

Spolu s partnerskými krajinami V4 plánujeme spolupracovať na ďalších seminároch a sústreďeniach na Slovensku či v partnerských krajinách.

Košice, 14.júla 2023.

Alexandra Filipová