

REPREZENTAČNÝ ZRAZ ŠTAFETOVÝCH CELKOV DOSPELÝCH, JUNIOROV A DORASTU 2018

Termín: 26.4.2018 (štvrtok) - 30.4.2018 (pondelok)

Miesto: Atletický štadión Banská Bystrica

Ubytovanie: Ubytovňa VŠC Dukla Banská Bystrica, Hutná 3, Banská Bystrica

Strava: Reštaurácia Atlét v tesnej blízkosti štadióna a ubytovania

Zraz: 26.4.2018 o 16:00 hod. pred ubytovňou VŠC Dukla, Hutná 3, Banská Bystrica

Program:

26.4.2018 - 16:00 príchod účastníkov

- 18:00 večera
- 19:00 inštruktáž k programu sústredenia

27.4.2018 - 8:00 raňajky

- 10:00 testovanie šprintérskej sekcie
- 13:00 obed
- 15:00 testovanie vybraných šprintérov FMS / nácvik štafetových odovzdávok
- 18:00 večera

28.4.2018 - 8:00 raňajky

- 10:00 kompenzačné cvičenia v šprintérskom tréningu
- 13:00 obed
- 16:00 tréning štafiet 4x100 metrov, 4x400 metrov
- 18:00 večera
- 19:00 regenerácia

29.4.2018 - 8:00 raňajky

- 10:00 nácvik štartov z blokov s kolíkom
- 13:00 obed
- 15:30 tréning štafiet 4x100 metrov, 4x400 metrov
- 18:00 večera

30.4.2017 - 8:00 raňajky

- 10:00 individuálny tréning v posilňovni (*zmena v programe z dôvodu počasia*)
- 12:00 obed a odchod účastníkov

Nominácia na reprezentačný zraz štafetových celkov SR

26.4.-30.4.2018 Banská Bystrica

Štafetové celky: dorastenci, juniori, muži

dorastenky, juniorky, ženy

Disciplíny: 4x100m a 4x400m

Nominovaní:

Volko Ján

Bujna Šimon

Danáč Denis

Veszelka Tomáš

Turčáni Roman

Fendek Jakub

Benda Jakub

Kučera Martin

Bottlík Jakub

Pribil Denis

Talán Matúš

Lučanský Peter

Opavský Matúš

Kišš Maté

Dokoupil Dávid

Palka Miroslav

Lánik Matej

Filo Jakub

Domotor Patrik

Glodžák Lukáš

Hanic Mário

Vitáloš Róland

Luža Maroš

Šibová Vladimíra

Garčárová Patrícia

Lajčáková Stanislava

Šimlovičová Mária

Tomková Barbora

Tomková Dáša

Močáryová Petra

Putalová Iveta

Bezeková Alexandra

Štuková Alexandra

Ledecká Daniela

Zapletalová Emma

Kovačovicová Lenka

Forster Viktória

Nagyová Martina

Žilková Izabela

Cidoríková Miriam

Švecová Andrea

Zápotočná Sophia

Gajanová Gabriela

Križanová Viktória

Ondrejková Monika

Rusnáková Viktória

Koreň Lukáš

Kvasnica Matej

Matuščák Tomáš

Jelínek Rastislav

Bellus štefan

Beladič Samuel

Hrudkaj Oliver

Murcko Oliver

Havlík Marek

Revaj Erik

Moravčík Tomáš

Mizner Martin

Revaj Filip

Kršiak Ján

Labo Dávid

Galdík Martin

Tvrdoňová Bibiána

Kišková Katarína

Kudlová Denisa

Švejdová Zuzana

Stachová Anita

Kusyová Janka

Paulínyová Emma

Tomečeková Lenka

- **nezúčastnili sa sústredenia**

Celkový počet pozvaných pretekárov: 70

% podiel účasti pretekárov: 58,57%

Zúčastnení tréneri: Benko Tomáš, Lopuchovský Marcel, Kováš Igor, Žňava Peter, Kotala Lukáš, Korba Marek, Pavelka Adrián, Nosian Kamil, Rusnáková Henrieta

Tréneri účastní na 1 tréningu: Adlerová Katarína, Danáč Tibor, Mereš Štefan

Ospravedlnení tréneri: Bendová Nad'a, Škvarka Michal

Na sústreďení boli pretekári, ktorí mali záujem (viď. tabuľka Testovanie šprintárskej sekcie 2018), otestovaní pomocou diagnostického prístroja Myotest, fotobunkami a vybraní pretekári absolvovali testovanie FMS z ktorého bol vyhotovený aj videozáznam.

Vyhodnotenie anonymných dotazníkov spokojnosti zúčastnených pretekárov

Počet rozdanych dotazníkov 41 ks

Počet vrátených dotazníkov 28 ks

68,29% návratnosť

Daný termín sústredenia mi vyhovuje?

ÁNO = 27 / NIE = 1

Aký iný termín sústredenia by som navrhol?

apríl

Daná lokalita sústredenia (Banská Bystrica) mi vyhovuje?

ÁNO = 25 / NIE = 3

Akú inú lokalitu sústredenia by som navrhol?

zahranície

Som spokojný s:

Ubytovanie

ÁNO = 15 / NIE = 13

Strava

ÁNO = 28 / NIE = 0

Som spokojný s programom sústredenia?

ÁNO = 28 / NIE = 0

Čo by som vynechal z programu sústredenia?

testovanie

Čo by som doplnil do programu sústredenia?

viac regenerácie,
spoločný fartlek v rámci regenerácie,
párty noc
prednáška o stravovaní

Iné návrhy na zlepšenie práce v sekcii šprintov:

používanie moderných pomôcok,
moderná posilňovňa

REPREZENTAČNÉ ŠTAFETY V BANSKEJ BYSTRICI



Šprintérska sekcia Slovenského atletického zväzu (SAZ) zorganizovala od 26. do 30. apríla v Banskej Bystrici pod vedením šéftrénera sekcie Tomáša Benka zraz reprezentačný štafiet dorastu, juniorov mužov a žien. Zúčastnilo sa na ňom 45 atlétov a 10 trénerov.

„Program pretekárov aj koučov bol od začiatku veľmi nabitý. Vo štvrtok po príchode a ubytovaní nasledovala spoločná večera. Po nej sa hovorilo o programe zrazu, účastníkov sme rozdelili do tímov a prideliť sme ich k zodpovedným trénerom. Piatkový program sa začal testovaním silovo-rýchlostných schopností pod vedením pána Pavlík v spolupráci s trénermi. Nasledovalo testovanie pomocou FMS metódy, ktoré zrealizoval Matej Tomka z bratislavského FitCamp tímu. Popoludní sa šprintéri venovali nácviku štafetových odovzdávok – nielen prakticky, ale aj teoreticky,“ informoval Tomáš Benko.

Ďalšie predpoludnie režírovala fyzioterapeutka Erika Bršelová zo spoločnosti FYZIOterapia. Bývalá slovenská reprezentantka viedla kompenzačný tréning šprintérov a venovala sa problematike rozcvičky v šprintérskom tréningu aj prevencii typických zranení pre túto skupinu disciplín. Sobotné popoludnie využili atléti na individuálne tréningy, konzultácie s fyzioterapeutkou, vo večerných hodinách mali pretekári možnosť využiť regeneráciu vo VŠC Dukla. V nedeľu pozvaní šprintéri nacvičovali najskôr štarty z blokov so štafetovým kolíkom a popoludní znova 'pilovali' odovzdávky.“ Banskobystrický tréningový kemp vyvrcholil v pondelok predpoludním ďalším tréningom, bodkou za ním bol výdatný obed, po ktorom sa jeho účastníci rozpchli do svojich klubov po celom Slovensku.