

## Spoločné dorastenecké reprezentačné sústredenie – Lignano Sabbiadoro

V termíne 11.- 18. 4. 2026 sa uskutočnilo spoločné dorastenecké reprezentačné sústredenie v talianskom Lignano Sabbiadoro. Sústredenia sa zúčastnilo 38 atlétov (prevažne šprintéri), 8 trénerov, dvaja fyzioterapeuti a diagnostik, spolu teda 49 účastníkov. Z pohľadu podpory v programe ZPM tvorili účastníci nasledovné zloženie: ZPM A- 13, ZPM B- 20.

Tréningové jednotky prebiehali prevažne na atletickom štadióne, na ktorom sa má v budúcom roku konať EYOF a na pláži, ktorá poskytla výborné podmienky na tréning. K dispozícii bola aj posilňovňa priamo na štadióne a štrkový chodník popri mori. Celkovo boli vytvorené veľmi vhodné podmienky na kvalitnú prípravu.

V priebehu sústredenia sme absolvovali tri spoločné štafetové tréningy, zamerané na techniku odovzdávok a zladenie šprintérskych skupín.

Zúčastnení tréneri vyjadrili spokojnosť s priebehom sústredenia aj s formou takejto podpory pre dorasteneckú vekovú kategóriu. Pozitívnu spätnú väzbu poskytli aj samotní atléti. Počas sústredenia sa vytvorila dobrá partia a medzi atlétmi fungovala výborná atmosféra, čo môže mať pozitívny vplyv na nadchádzajúcich reprezentačných akciách.

V rámci programu bol zorganizovaný aj poldňový výlet do Benátok, ktorého sa zúčastnila takmer celá výprava.

Počas sústredenia nedošlo k žiadnym priestupkom, ktoré by bolo potrebné riešiť. Evidujeme jeden úraz riešený na pohotovosti – zlomenina prsta na nohe, ku ktorej došlo počas tréningu na piesku.

Sústredenie splnilo svoj účel a z pohľadu organizačného aj športového prínosu hodnotíme jeho priebeh pozitívne. Je v mojom aj v záujme ostatných zúčastnených na toto sústredenie nadviazať aj v budúcom roku, pravdepodobne v dlhšom formáte.

### **účastníci:**

atléti: Dorota Azari, Marek Babuščák, Jakub Baláž, Nina Bero, Nina Blaškovičová, Matej Brežný, Samuel Fürhoffer, Alexandra Gregušová, Valéria Grochalová, Nina Hejčíková, Karolína Juhászová, Emma Karhanová, Sebastián Karp, Nataša Kasanová, Jakub Kohút, Simon Kohút, Alexandra Krupová, Šimon Kubaška, Lucia Kubinyiová, Nela Kucáková, Patrik Lenárt, Beáta Lukašíková, Sára Moravíková, Šimon Nehyba, Nina Okuliarová, Oliver Paľuv, Aneta Petriková, Linda Rusnáková, Regina Slezáková, Kiara Szarvasová, Šimon Štiak, Nina Teplanská, Sabína Tesárová, Tomáš Tkáč, Kamila Tóthová, Laura Valette, Daniel Vaňko, Timotej Vozár

tréneri: Ivona Tomanová, Ivan Čillík, Adrián Pavelka, Milan Sulety, Jozef Majerík, Stanislav Navesňák, Norbert Pecze, Peter Žňava

fyzioterapeuti: Nina Nováková, Ján Gemmel,

diagnostik: Richard Dúbravský

### **Vyhodnotenie Ivona Tomanová:**

Sústredenia som sa zúčastnila s jednou zverienkyňou – diskarkou Emmou Karhanovou. Tréning sme realizovali kombinovane na štadióne aj na pláži. Na štadióne sme sa zamerali najmä na šprinty, odrazové cvičenia, hody loptičkou z kruhu a využili sme aj guliarsky sektor. Posilňovňu sme zaradili v rámci ľahších tréningových jednotiek.

Väčšinu času sme trávili na piesku, ktorý poskytol veľmi vhodný podklad na realizáciu kvalitných hodov, ako aj doplnkového tréningu.

Sústredenie hodnotím veľmi pozitívne – podmienky boli výborné, prostredie príjemné a verím, že do sezóny vstupujeme v dobrej forme.

### **Vyhodnotenie Ivan Čillík:**

Predovšetkým veľké poďakovanie, že vznikla takáto myšlienka a že sa podarilo ju aj realizovať.

**Informácie** pred sústredením sme dostávali včas a boli jasné, čo dávalo predpoklad včas a dobre si naplánovať tréningy. U nás konkrétne nastal zmena v čase posilňovne a druhýkrát kvôli výletu sme v posilňovni neboli ale to nepovažujem za zásadné. Koordinácia tréningov na štadióne bola veľmi dobrá a vhodná pre nás ako aj druhú skupinu atlétov zo SR.

**Podmienky na tréningovanie:** štadión - dráha veľmi dobré, sektory tiež dobré ale v podstate my sme ich ani nevyužili. Posilňovňa postačujúce ale naozaj pri viac ako 10 atlétoch a z iných skupín už je problém. Myslím, že regulácia hodín a počtu v posilňovni bola potrebná. Podmienky na pláži primerane dobré, na behanie a odrazové cvičenia. Aj na hádzanie (disk, guľa, medicinbaly, loptička) sme si našli dobrý podklad a možnosť hádzania. Pozitívne hodnotím spoločný nácvik štafety.

**Ubytovanie:** postačujúce na daný počet a dĺžku pobytu. Videl som aj menšie aj väčšie APT.

**Stravovanie:** pravidelná strava bola chuťovo dobrá ale chlapcom bolo málo. Časy stravovania dobré.

**Regenerácia diagnostika:** prítomnosť 2 fyzió a diagnostika bola prínosom. Snáď lepšie mohlo byť uvedené ich postavenie (myslím časy, kde, čo, ako, čo sa dá diagnostikovať).

**Doprava:** dobrá, pohodlná spoľahlivá. Dobré zvolené miesta odchodu.

**Výlet:** pozitívne hodnotený. Pol dňa výlet je vhodný pri takejto dĺžke sústredenia.

**Plán sústredenia:** za našu skupinu, napriek viacerým úpravám sme plán v podstate splnili.

**Celková organizácia:** hodnotím vysoko pozitívne.

### **Návrhy:**

opakovať sústredenie o rok v podobnom termíne, v rozsahu 8 – 10 dní,

spoločné cvičenia s fyzió,

testovanie v nejakom jednoduchom a výpovednom teste, resp. vopred informovať aká diagnostika bude možná,

pestrejšia a bohatšia strava, napr. bufetové raňajky, možno nejaké prídavky,

nepovoliť nosenie stravy na APT pri nedodržaní návratu tanierov a príborov,

ostatné čo bolo OK zachovať.

### **Vyhodnotenie Adrián Pavelka:**

V prvom rade patrí nesmierna vďaka reprezentačnému trénerovi do 18 rokov Petrovi Žňavovi za odvahu zorganizovať sústredenie v zahraničí s dorasteneckou kategóriou. Veľmi oceňujem aj výber lokality – hoci som bol spočiatku skeptický, teplota vzduchu bola na tréningové jednotky v tomto období ideálna. Posilňovňa bola výborne vybavená a našli sme v nej všetko, čo sme potrebovali. Štadión mal najrýchlejší povrch, na akom som kedy viedol tréningovú jednotku. Pláž bola dlhá a široká. Vytvorila sa skvelá partia. Celkovo sa mi veľmi páčila atmosféra, ktorá na sústredení prevládala.

Na základe spätnej väzby od pretekárov dorasteneckej kategórie bola jednoznačne artikulovaná požiadavka na dlhšie trvanie sústredenia. Z metodického hľadiska navrhujem model: 5 dní tréningového zaťaženia – 1 deň regenerácie – 5 dní tréningového zaťaženia. V „mojej“ ZPM tréningovej skupine absolvovali mykrocycklus: Kasanová, Valette, Kohút, Bero, Baláž, Blaškovičová, Grochálová, Juhaszová, Petriková, Szarvasová. Do tréningového procesu sa pripájali: Kohút S., Lenárt, Paľuv, Vaňko.

Celkovo bolo realizovaných 11 tréningových jednotiek. V úvode sústredenia prebehlo testovanie behu na 50 m s využitím fotobuniek. V priebehu týždňa bola v posilňovni diagnostikovaná asymetria zadných stehenných svalov pomocou zariadenia MuscleMeter. Sústredenie bolo ukončené testovaním dvoch bežeckých úsekov, realizovaným podľa požiadaviek osobných trénerov po predchádzajúcej telefonickej konzultácii.

Sústredenie hodnotím ako prínosné a efektívne. Do budúca navrhujem aby sa obdobné urobilo aj v Tatrách na jeseň, v decembri v hale a na jar opäť v Lignane. Na každom zo sústredení by som privítal testovanie športovým analytikom.

### **Vyhodnotenie Jozef Majerík:**

K vyhodnoteniu sústredenia nemám žiadne pripomienky a plne s ním súhlasím. Za moju bežeckú skupinu stredných trati: Nina Okuliarová, Beáta Lukašiková, Matej Brežný, Nina Teplanská a Sabína Tesárová, môžem povedať že sme absolvovali kvalitné tréningy na štadióne, na hrádzi a na pieskovej pláži. Tréningy sme prispôsobili k tréningovému plánu Mateja Brežného a Niny Okuliarovej.

spracoval: Peter Žňava, reprezentačný tréner U 18