

Vyhodnotenie prvej časti prípravy na sezónu 2011 – chôdza /1. - 4. cyklus /

Matej Tóth:

Absolvoval všetky štyri cykly podľa celoročného plánu športovej prípravy, v ktorom bolo zaradené aj 14-dňové sústredenie na Kanárskych ostrovoch / Lanzarote/. Splnil všetky úlohy dané tréningovým plánom. Prípravu vykonal bez prerušenia v dobrom zdravotnom stave. 6.1. nastúpil na 3-týždenné sústredenie v Austrálii.

Dušan Majdán:

Nesplnil plán športovej prípravy v plnom rozsahu. Najmä pre výpadky v tréningu kvôli zdravotným problémom. Dva dni pre prechladnutie a štyri dni pre vytrhnutý zub. Obmedzene trénoval aj posledný týždeň v r. 2010 pre cestovanie na návštevy k príbuzným. Pre spomenuté výpadky a obmedzený tréning má znížený počet natrénovaných km. Zúčastnil sa dvoch sústredení v novembri /14 dni/ a v novembri /18 dni / na Štrbskom Plese.

Miloš Bátovský:

V prvých štyroch cykloch mal značné výpadky v športovej príprave pre zdravotné problémy. 10 dní kvôli chrípke. Prejavilo sa to na zníženom objeme natrénovaných km. Sústredenia absolvoval podľa celoročného plánu športovej prípravy a to v novembri /14 dni/ a v decembri /18 dni/ v stredohorskom prostredí vo Vysokých Tatrách.

Anton Kučmin:

Plán športovej prípravy nebol schopný plniť zo zdravotných dôvodov. Mal veľké výpadky v tréningu. Hneď na začiatku prípravného obdobia koncom obdobia mal 9 dní angínu. V decembri stál ďalších 9 dní kvôli angíne. Celkovo má nedostatočný, nízky počet km. Bol na dvoch sústredeniach na Štrbskom Plese v novembri /14 dni/ a v decembri, kedy pre chorobu tréning na sústredení predčasne ukončil. 10.1. nastúpil do kurzu na základný výcvik vojaka profesionála a celý mesiac je príprava iba improvizovaná.

Plánované sústredenie celá skupina : 13.02. - 05.03. Melago / ITA /

Prvý štart : Dudince

tréner Juraj Benčík

Veronika Privalincová

Príprava sa nerozbiehala podľa plánov pretože október a november Veronike zistili nízky počet červených krviniek z čoho pramenila únava a neotrénovanie plánovaných tréningov. Rozbehli sme sa až na sústredení v decembri v Tatrách. Na konci roku odtrénovala svoje najkvalitnejšie tréningy v živote, no začiatkom januára doma zakopla, napuchol jej prst na nohe a 6 dní sme stáli. Keď sa dala dokopy opäť odtrénovala kvalitné tréningy avšak 17.1. ju začala bolieť achilovka a vyšetrenie ukázalo, že ju má zapálenú. Preto je príprava opäť prerušená na zhruba 10 dní. Plánované januárové sústredenie sa prehodí na marec.

tréner Peter Mečiar

Jozef Daňo

Je už 6 týždňov marod, to je mimo tréningového zaťaženia, nakoľko má problémy s ľadvinami. V moči sa mu objavuje krv. Teraz chodí po lekároch a robia mu stále nejaké testy. Začiatok sezóny nevidím nijak ružovo.

tréner Jozef Pavelka

Soňa Tydorová

Začiatok prípravy od 25.10.2010. Všetko išlo podľa plánu.

Plánované sústredenie prebehlo od 1.12.do 9.12.2010 Litvor. Podľa plánu všetko odtrénované bez zranení a chorôb. Po sústredení Soňa ochorela, vyzeralo to na virózu, ale trvala s prerušením od 15.12 do 3.1.2011. Lekári nevedeli nasadiť liečbu, raz vyskočila viróza , druhý krát zápal prínosných dutín, neskôr alergická na chlad. Po 3 rokoch Soňa musela brať antibiotiká , čo nám prerušilo systematickú prípravu. Po antibiotikách trochu zlé pečeňové testy, pod kontrolou. Po 4.1. sme postupne začali trénovať naplánované sústredenie v Litvor od 24.1.do 2.2.2011.

trénerka Henrieta Rusnáková

Katarína Strmeňová

Pretekárka mala viacero zdravotných výpadkov. Stanovený plán neplnila. Kvôli chorobe vynechala aj decembrové sústredenie na Štrbskom Plese. Štartovala na pretekoch v BB, kde napriek všetkým problémom šla solídny výkon v chôdzi na 3 000 m pod 14:00. Funkčné testy - **VO2 max 60,9**. V súčasnosti trénuje a postupne sa snaží dobiehať zameškané na sústredení na Štrbskom Plese do 05.02.. S jej prípravou zatiaľ nie som spokojný.

Plánované sústredenie: 14.2. - 25.2. Lom nad Rimavicou.

Plánované štarty 12.2. Viedeň hala 3 km. 12.03, Nitra 10 km, 26.04. Dudince 10 km

Nikola Piliarová

Nikola ide v príprave podľa plánu. Mala minimálne výpadky, absolvovala obe sústredenia. Na halových pretekoch v BB si utvorila osobný rekord na 3km 14:22. Prešla sériou testov /funkčné, psychologické, krv / podľa ktorých sme upravovali prípravu. Funkčné testy – **VO2 max 57,3**. Z jej prípravou som zatiaľ spokojný.

Plánované sústredenie: 14.2. - 25.2. Lom nad Rimavicou.

Plánované štarty 12.2. Viedeň hala 3 km. 12.03, Nitra 10 km, 26.04. Dudince 5 km

Patrik Spevák

Zatiaľ má za sebou výbornú prípravu. Jeho príprava ide nadplán. Výrazne sa zlepšil vo všetkých ukazovateľoch. Absolvoval funkčné testy. **VO2max 77,2**. Na pretekoch v BB si utvoril osobný rekord v chôdzi na 5 000 m 20:47,9. Absolvoval obe dôležité sústredenia. S jeho prípravou som zatiaľ veľmi spokojný.

Plánované sústredenie: 14.2. - 25.2. Lom nad Rimavicou.

Plánované štarty 12.2. Viedeň hala 3 km. 12.03, Nitra 10 km, 26.04. Dudince 10 km

Marcel Fáber

Jeho príprava zatiaľ nie je ideálna. Lepšie miesta sa striedajú z horšími. Tiež prešiel sériou vyšetrení a testov, ale zatiaľ nedokázal výsledky plnohodnotne aplikovať do prípravy. Preteky v BB vzdal. V decembri absolvoval celé sústredenie. V januári na sústredení mal úraz. Sústredenie bol nútený ukončiť. Funkčné testy v decembri – **VO2 max 69**. Z jeho prípravou nie som spokojný.

Plánované sústredenie: 14.2. - 25.2. Lom nad Rimavicou.

Plánované štarty 12.03, Nitra 10 km, 26.04. Dudince 10 km

Peter Tichý

V celku sa mu v príprave darilo. Postupne sa zlepšuje. Napriek tomu, že si na pretekoch v BB šiel osobák 22:16, mierne zaostal za očakávaním. Absolvoval celé sústredenie v decembri. Začiatkom januára pociťoval bolesti v kolene. Začiatok sústredenia v januári nestihol bol doma, liečil sa. Vďaka včasnej liečbe sme problém odstránili. Funkčné testy – **VO2max 73,5**. V súčasnosti už

naplno trénuje. S jeho prípravou som zatiaľ spokojný.

Plánované sústredenie: 14.2. - 25.2. Lom nad Rimavicou.

Plánované štarty 12.2. Viedeň hala 3 km, 12.03, Nitra 10 km, 26.04. Dudince 10 km

Martin Tišťan

Tiež mal pomerne veľa výpadkov zo zdravotných dôvodov. Jeho príprave chýba ucelenosť.

Zaostáva za plánovaným objemom. Tiež má čo dobiehať. Neštartoval ani na pretekoch v BB, lebo nebol dostatočne pripravený. V súčasnosti trénuje naplno. Funkčné testy – **VO₂max 66,1**. S jeho prípravou tiež nie som spokojný.

Plánované sústredenie: 14.2. - 25.2. Lom nad Rimavicou.

Plánované štarty 12.03, Nitra 10 km, 26.04. Dudince 10 km

tréner Roman Benčík

Vyhodnotenia do stanoveného termínu 30.01. 2011 neodovzdali tréneri :

Malík – Malíková

Spišiak – Maťašovská

Pupiš, Spišiak - Czaková

Vyhodnotenia spracoval : Roman Benčík – reprezentačný tréner chôdze 02.02.2011