

SPRAVODAJ – 7 / 2009

bežeckej sekcie TR SAZ

Vážení tréneri a priatelia atletiky ,

sme na sklonku roku 2009. Končí sa rok a máme za sebou bilancovanie , plánujeme, čo ďalej. Nie je to jednoduché v žiadnom článku nášho športu. Čaká nás už iba vyhlásenie ankety ATLÉT ROKA 2009 a potom až do novej sezóny 2010 veľa tréningovej práce.



Posledný mesiac v roku, december sa niesol aj v znamení plánovania práce bežeckej komisie. Na základe uznesenia a plánu práce sa určitá časť reprezentačného bežeckého výberu potrápila na testoch v Banskej Bystrici. V prílohe Vám prinášame stručné výsledky a hodnotenie uvedenej akcie.

2. – 4. 12. 2009 sa uskutočnilo testovanie bežcov v Banskej Bystrici / behátko Sliač – Vojenská poliklinika , dráha – ŠG B. Bystrica /.

Zoznam bežcov je uvedený v prílohe. Z pozvaných sa ospravedlnila pre chorobu Naňová Z. a jednu časť testov absolvoval po chorobe Ďurec P. Testovanie pre iné priority odmietla Doskočilová B. / Nové Mesto nad Váhom /. Bolo otestovaných 17 bežcov. Berešová K. absolvovala testy v Michalovciach, ktoré zabezpečil MUDr. G. Valiska.

Trénerské zabezpečenie : Pavel Slouka , Miroslav Okál , Ján Botcher , Milan Sulety , Martin Illeš , Dušan Valent , Branislav Bundzík .

Zoznam príloh :

- Príloha 1.** – Výsledky testov na behátku a dráhe. Výkonnostná charakteristika testovaných.
Príloha 2. – Grafické znázornenie testov na dráhe – laktátová krivka.
Príloha 3. – Kompletné údaje vyšetrenia na behátku v Sliachi.
Príloha 4. – Kalendár akcií 2009-2010 s návrhom na testovanie bežcov.

Návrh testovacích zrazov repre výberov behov :

1. december 2009
2. koniec januára 2010 behátko (VO2 max,prahy),poprípade dráha – overenie ANP
3. polovica marca 2010 dráha – tepmová pripravenosť
4. koniec apríla 2010 dráha – kontrolné testy

Návrh na materiálne zabezpečenie:

- nákup 3 kusov športtesterov na meranie PF
- nákup testovacích papierov (ROCHE)
- nákup nových prístrojov na meranie LA (možnosť využívania na zrazoch a pretekoch)

Celkový záver sa dá povedať stručne. **Slabá výkonnostná úroveň , technika na nízkej úrovni , veľké rezervy v tréningové práci.**

Bude treba znovu „oprášiť“, zaužívané tréningové denníky, sledovať u vybraných bežcov OTU a STU. Vytvoriť jednoduché ukazovatele na kontrolu tréningovosti mladých atlétov.

V rámci testovacích zrazov naplánovať seminár trénerov behov k problematike bežeckej prípravy mládeže.

Na záver nášho decembrového vstupu nielen pre bežcov :

**Vám všetkým prajeme príjemné vianočné sviatky prežité v pohode a hlavne zdraví .
Do Nového roku 2010 úspešný vstup a čo najlepšie pokračovanie...**

V Martine 17. 12. 2009

Pavel Slouka
reprezentačný tréner behov