

Správa o činnosti CTM pri ATU Košice v roku 2019

CTM pri ATU Košice malo v roku 2019 nasledovné zloženie:					Tréner
1.	Jakub Karol Janšo	2006	M14	TKE	Karol Janšo
2.	Adam Roháč	2006	M14	TKE	Zdenko Roháč
3.	Tomáš Porubčan	2005	M14	KYS	Jana Slámová
4.	Maroš Dudra	2006	M14	KYS	Jana Slámová
5.	Lukáš Novota	2003	M16	TKE	Mikuláš Novota
6.	Martin Roháč	2003	M16	TKE	Tomáš Mušínský
7.	Richard Sláma	2003	M16	TKE	Jozef Pollák
8.	Míchal Kurák	2001	M18	TKE	Milan Kurák
9.	Dušan Sláma	1998	M21	TKE	Jozef Pollák
10.	Stanislav Franko	1998	M21	KYS	Valér Franko
11.	Šimon Dudra	1998	M21	KYS	Valér Franko
12.	Simona Mihaličová	2005	W14	TKE	Juraj Mihalič
13.	Miroslava Velgosová	2003	W16	TKE	Jozef Pollák
14.	Petronela Filipová	2003	W16	TKE	Jozef Pollák
15.	Ľuboslava Weissová	2002	W18	TKE	Jozef Pollák
16.	Sandra Ivanková	2002	W18	TKE	Jozef Pollák
17.	Michaela Velgosová	2001	W18	TKE	Jozef Pollák
18.	Viktória Roháčová	2000	W20	TKE	Zdenko Roháč
19.	Antónia Šofranková	1997	W21	TKE	Jozef Pollák
20.	Andrea Papugová	1997	W21	TKE	František Papuga

Antónia Šofranková pre zdravotné a osobné dôvody absolvovala len nepatrnú časť plánovaného tréningového a pretekárskeho procesu.

Realizačný tím CTM a trénerské zabezpečenie tvorili osobní tréneri pretekárov.

Príprava zaradených pretekárov prebiehala počas roka prevažne v podmienkach materských klubov pod vedením osobných trénerov. Za účelom zvýšenia kvality tréningového procesu bolo do programu CTM zaradené niekoľko sústredení. V rámci zimnej objemovej prípravy to bolo kondičné sústredenie na prelome januára a februára na Štrbskom Plese. Sústredenie bolo zamerané predovšetkým na rozvoj vytrvalostných parametrov pretekárov pri nižšej intenzite zaťaženia.

Zvýšená pozornosť bola venovaná rozvoju technicko-taktických schopností pretekárov. Z tohto dôvodu absolvovali členovia CTM 2 jarné mapové sústredenia v Slovenskom krase a v širšom okolí Košíc. Mapové sústredenie v terénoch Slovenského krasu bolo zaradené do programu aj v auguste. Rozvoju mapových schopností pretekárov bola venovaná pozornosť aj počas pravidelných spoločných mapových tréningov 1x týždenne v období jari a jesene v blízkom okolí Košíc.

Za účelom preverenia bežeckej pripravenosti absolvovali členovia CTM v máji bežecké testy na dráhe. Prístup k tréningovému procesu bol u členov CTM rozdielny. Tí, ktorí k tréningu pristupovali svedomitejšie dosiahli prirodzene výraznejší nárast výkonnosti a lepšie výsledky.

U mladších pretekárov je potrebná trpezlivosť pri vytváraní návyku na pravidelný tréning.

Členovia CTM si úspešne počínali na domácich šampionátoch v OB alebo LOB, kde získali viac medailí. 8 pretekári CTM sa nominovali na významné medzinárodné podujatia – MS, JMS alebo ME dorastu. Na ME dorastu v Bielorusku štartovali Petronela Filipová (W16), Simona Mihaličová (W16), Lukáš Novota (M16), Martin Roháč (M16), Richard Sláma (M16) a Ľuboslava Weissová (W18). Najlepší výsledok sa podarilo dosiahnuť Lukášovi Novotovi, ktorý obsadil veľmi pekné 12.miesto na dlhej trati. Veľmi dobré výkony odvedli aj ďalší štartujúci pretekári. Martin Roháč a Petronela Filipová obsadili 22.miesto na dlhej trati, Richard Sláma skončil 25.v šprinte. Štafeta chlapcov M 16 v zložení M.Roháč, R.Sláma, L.Novota obsadila 11.miesto, Ľuboslava Weissová bola členkou štafety W18, ktorá obsadila 7.miesto. Ľuboslava Weissová štartovala aj na JMS v Dánsku, kde vzhľadom k veku išlo predovšetkým o zbieranie skúseností z vrcholného podujatia. Svojho zástupcu malo CTM aj na seniorských MS v Nórsku, kde sa nominoval Dušan Sláma, ktorý obsadil na dlhej trati 61.miesto. Stanislav Franko sa nominoval na svetovú zimnú univerziádu v lyžiarskom OB v Rusku, kde jeho najlepším výsledkom bolo 45.miesto na strednej trati.

Prostriedky na činnosť CTM boli združené z viacerých zdrojov: od materských klubov, príspevkov zo SZOŠ, resp.MŠ na činnosť CTM, od samosprávy a taktiež z vlastných zdrojov pretekárov.

Činnosť CTM na základe dosiahnutých výsledkov v domácich i zahraničných pretekoch hodnotíme ako dobrú.

Spracoval: Jozef Pollák, vedúci tréner CTM pri ATU Košice

Košice, 12.11.2019