

Plán činnosti CTM ZO v roku 2023

Členovia CTM ZO pre rok 2023:

Kat. pre 2023	rok nar.	pretekár	klub	tréner
W13	2009	Hana Šípošová	SPE	Michal Tomašovič
W17	2006	Lucia Šípošová	FBA	A. Bukovácová
W17	2006	Tereza Kendrová	FBA	A. Bukovácová
W18	2005	Rebecca Herna	FBA	Dušan Sláma, Ján Mižúr
W19	2004	Lenka Porubská	TNR	Jana Grycová
W21	2002	Tamara Miklušová	RBA	Karol Hierweg
W21	2002	Viktória Kostercová	SKS	Rado Jonáš
W21	2002	Zuzana Kováčová	SPE	Pavol Bukovác
M15	2008	Ján Dokupil	SKS	Volodimir Shuniakov
M16	2007	Daniel Šmelík	RBA	Marián Englman
M16	2007	Michal Dolný	SPE	Michal Tomašovič
M16	2007	David Cisár	SPE	Michal Tomašovič
M16	2007	Matej Balog	SPE	Michal Tomašovič, Štefan Mereš
M17	2006	Filip Jančík	SPE	Michal Barták, Štefan Mereš
M17	2006	Tomáš Syrový	SPE	Lukáš Barták, Štefan Mereš
M18	2005	Filip Bukovác	FBA	A. Bukovácová
M18	2005	Tomáš Kasza	FBA	A. Bukovácová
M19	2004	Šimon Kukurugya	SKS	Rado Jonáš
M22	2001	Adam Jonáš	BBA	Daniel Hájek

Počas sezóny 2022 viacerí pretekári zmenili svojich osobných trénerov, čo bolo zrejme odrazom nie dobrej spolupráce.

Opätovne zdôrazňujeme, že pre pretekárov zaradených do CTM je veľmi vhodné, aby mali kvalifikovaných trénerov, ktorý ich budú zodpovedne a dlhodobo viesť k stabilnej výkonnosti.

Zmeny trénera a teda aj tréningových metód a zmeny v nastavení plánu počas sezóny neprinesú obyčajne ihneď zlepšenie výkonnosti, často práve naopak.

Viacerí pretekári, ktorí boli zaradení ako perspektívni počas sezóny 2022 nepotvrdili naše predpoklady a ich tréningový proces sa ukázal ako nevhodný alebo nepostačujúci pre CTM. Preto neboli pre sezónu 2023 zaradení do CTM ZO.

Plán činnosti CTM ZO pre rok 2023:

- november-február individuálna príprava na klubovej úrovni
- v mesiacoch december-február 1x mesačne spoločný tréning členov CTM - forma v závislosti od počasia a covid situácie – pokyny budú vždy vopred rozposlané všetkým členom.
- v nadväznosti na plán reprezentácie bude naplánované víkendové mapové sústredenie (pokiaľ to termínová listina dovoľí)
- začiatok marca kondičné testy na tartanovej dráhe. Testy poslúžia ako kontrola kondičného stavu pretekárov po zimnej sezóne a poslúžia ako modelový tréning pred kondičnými testami reprezentácie. Termín bude naplánovaný pred testami reprezentácie. Ak nebude možné kvôli covid situácii absolvovať test na dráhe, test bude pripravený v rovinate teréne v rovnakej dĺžke aj termíne konania.

- v závislosti od záujmu (viacerí pretekári behajú za zahraničné kluby) budeme na jar pokračovať v mapovej príprave
- Jednou z priorit CTM ZO bude snaha pomôcť pretekárom pripraviť sa nominovaným pretekárom na CEYOC 2023
- jednotlivé akcie aj termíny budeme aktualizovať a budú včas oznámené aj zverejnené v kalendári ZO
- počas pretekárskeho obdobia odporúčame pretekárom absolvovať rankingové preteky, Majstrovstvá Slovenska a v prípade možností aj zahraničné súťaže. Ak je člen CTM ZO registrovaný v zahraničnom klube, dajte prosím túto informáciu Alene Bukovácovej

Každý člen CTM ZO je povinný absolvovať zdravotnú lekársku prehliadku, účet odovzdať Ing. Mižúrovi, výsledok prehliadky poskytnúť k nahliadnutiu Alene Bukovácovej a podľa pokynov SZOŠ v prípade požiadavky na sekretariát SZOŠ doručiť podpísanú Zmluvu o príprave talentovaného športovca. Bez splnenia týchto podmienok nebude pretekárovi vyplatená žiadna refundácia nákladov.

Účtovné doklady žiadame priebežne počas celého roka (ideálne ihneď po skončení akcie) odovzdať Ing. Jánovi Mižúrovi osobne alebo poštou.

[Metodika práce s talentovanou mládežou](#)

Realizačný tím pre rok 2023:

Vedúci tréner: Alena Bukovácová

Tréner: Maroš Bukovác, poradkyňa Mudr. Katarína Schenková

Člen realizačného tímu: Ing. Ján Mižúr

16.11.2022 spracovala Alena Bukovácová