

Správa zo sústredenia CTM ZO Záhorie 26-28.1.2024

Sústredenie bolo organizované pre členov CTM, zúčastnilo sa 13 pretekárov a 4 dospelí ako realizačný tím:

SKS: Ján Dokupil, Ema Jonášová, Zina Máčajová

FBA: Filip Bukovác, Tomáš Kasza, Lukáš Bukovác, Boris Kocúr

SPE: Lucia Šípošová, Hana Šípošová, Daniel Nemček, Michal Dolný, Zuzana Kováčová

CTM Stred: Adam Trepáč

Technické zabezpečenie: Alena Bukovácová, Maroš Bukovác, Pavol Bukovác, Marek Koman

Z dôvodu využitia práce trénerova zvýšenia konkurencie boli prizvaní aj pretekári z FBA, ktorí trénovali na svojich tratiach s využitím ks.

Ubytovaní sme boli v Ubytovni Karpatia, v 5-členných izbách (bunky 2+3) so sociálnym zariadením a sprchou. Raňajky si pretekári pripravovali sami, k dispozícii sme mali jedáleň a spoločenskú miestnosť. Obedy sme pripravili svojpomocne kvôli tomu, aby sme stíhali druhé tréningy za svetla. Večere sme zabezpečili dovozom z reštaurácie Pohoda.

Počas prvého tréningu - NOB výdatne pršalo, ale štart a cieľ boli v blízkosti ubytovania, takže s tým nebol pre pretekárov žiadny problém. V sobotu aj v nedeľu sme mali slnečné počasie s nadpriemernými teplotami 5-8°C.

Boli pripravených 4 mapové tréningy, pričom pretekári CTM boli rozdelení do 2-3 výkonnostných skupín:

- NOB (Šaštín-Stráže)
- Kombotech - kombinácia orientačných techník (Borský Mikuláš)
- Prvý úsek štafiet (Borský Mikuláš)
- Long (Šaštín- Stráže)

Pre tých, ktorí odbehali všetky tréningy najvyššej náročnosti bolo v lese pripravených 84 kontrol.

Na NOB boli v lese odrazky, na ostatných tréningoch boli pripravené podmienky v zmysle pravidiel OB: kontrolné stanovište bolo v teréne označené veľkým lampiónom s SI jednotkami (na treťom-štafetovom tréningu boli zapnuté do Air-modu).

Nikto nebol zranený, okrem Tomáša Kaszu (silné nachladnutie) všetci pretekári absolvovali všetky tréningy.

Pretekári dostali pred každým tréningom pokyny, akým spôsobom absolvovať trať a na čo sa zamerať, všetky tréningy boli s nimi analyzované.

V sobotu večer si pretekári vypočuli prednášky na témy: „Chodidlo a jeho časté zranenia“ a „Fair play v zmysle pravidiel IOF“.

Cieľom sústredenia bolo preveriť výsledky prvej časti zimnej prípravy, zdokonaľiť azimutové techniky, utužiť kolektív a motivácia do druhej časti zimného prípravného obdobia.

Výsledky zverejňujeme na stránke SZOŠ (okrem NOB), všetci pretekári ich majú k dispozícii vrátane medzičasov a mali by ich ešte analyzovať so svojimi trénermi. Tréningy mali pretekári absolvovať v tempe tesne pod hranicou chybovania, čo sa častokrát darilo a niekedy aj nie, takže si preverili svoje možnosti. Štafety mali absolvovať v pretekárskom tempe.

Plán sústredenia bol naplnený a veríme, že prispel k motivácii do tréningov a rastu výkonnosti zúčastnených pretekárov.

30.1.2024

Za CTM ZO spracovala: Alena Bukovácová