

Správa o činnosti CTM pri Klube OB ATU Košice za rok 2024

CTM pri Klube OB ATU Košice malo v roku 2024 nasledovné zloženie:

	nar.	kat2024	klub	osobný tréner
1. Michal Marko	2009	M16	TKE	Jozef Pollák
2. Maroš Dudra	2006	M18	KYS	David Franko
3. Tomáš Porubčan	2005	M20	KYS	Valér Franko
4. Martin Roháč	2003	M21	TKE	Tomáš Mušínský
5. Richard Sláma	2003	M21	TKE	Dušan Sláma
6. Lukáš Mário Novota	2003	M21	TKE	Mikuláš Novota
7. Sofia Marko	2012	W12	TKE	Judita Sádecká
8. Sofia Sekaninová	2004	W20	TKE	Jozef Pollák
9. Petronela Filipová	2003	W20	TKE	Jozef Pollák
10. Ľuboslava Weissová	2002	W21	TKE	Jozef Pollák

Realizačný tím CTM tvorili osobní tréneri pretekárov.

Činnosť CTM bola vykonávaná na základe ročného plánu. Prevažnú časť prípravy absolvovali pretekári v klubových podmienkach, kde sa vyžadoval často, hlavne od starších členov, poctivý individuálny prístup.

Pre zvýšenie kvality bolo do plánu prípravy zaradených niekoľko sústredení, ktorých účelom je okrem športovej prípravy aj budovanie kolektívu. Prvým takýmto sústredením bolo kondičné sústredenie začiatkom februára na osvedčenom mieste, na Štrbskom Plese. Sústredenie bolo zamerané na objemovú prípravu. Okrem klasických bežeckých tréningov boli využité veľmi dobré snehové podmienky a do programu bolo vložených viac tréningových jednotiek behu na lyžiach. Následne v marci sa uskutočnilo mapové sústredenie v okolí Košíc, na ktorom boli využité kvalitné terény a mapy v dostupnosti mesta. Niekoľko tréningov sme kvôli spestreniu spojili s klubom OB v Miškolci (HUN) a absolvovali ich v terénoch nad Miškolcom. Pre zvýšenie kondičnej pripravenosti bolo do programu zaradené sústredenie v Hutách na rozhraní Liptova a Oravy na konci augusta. Okrem bežeckej prípravy boli do programu zaradené vysokohorské túry, ktoré v tomto období vhodne zapadli do tréningového procesu. V novembri menšia skupina členov CTM absolvovala úvodné sústredenie novej sezóny opätovne v Hutách.

Z výkonnostného a výsledkového hľadiska sa najviac darilo Martinovi Roháčovi, ktorý pri svojej premiére v kategórii dospelých obsadil veľmi pekné 34.miesto na MS v šprinte v škótskom Edinburgu. Okrem tohto štartu, reprezentoval SR na akademických MS v Bulharsku, kde už jeho forma bola o niečo nižšia ako v Škótsku. Na šampionáte akademikov si hlavne v pretekoch štafiet veľmi dobre počínala Ľuboslava Weissová, keď sa svojim výkonom pričínala o výborné 5.miesto našich študentiek. Prvé skúsenosti na významnom podujatí získaval Michal Marko, ktorý reprezentoval SR v kategórii mladších dorastencov na ME dorastu v Poľsku.

Spracoval: Jozef Pollák, vedúci tréner CTM pri ATU Košice
Košice, 19.11.2024