

# **Projekt canoe ženy**

(Plán činností na rok 2021)

## OBSAH

- **Zhodnotenie roku 2020**
- **Plán činnosti a ciele na rok 2021**
- **Návrh osôb na zaradenie do projektu C1 ženy na rok 2021**
- **Navrhovaný rozpočet na financovanie projektu C1 ženy na rok 2021**

- **Prílohy**

Príloha č.1: HŠP projektu C1 ženy na rok 2021

Príloha č.2: Porovnanie časov – SP Szeged 2020 a MSR KT 2020

## **Zhodnotenie roku 2020**

Po znovuobnovení projektu C1 ženy bolo mojou úlohou v priebehu roku 2020 sledovať situáciu v ženských canoe kategóriách a od septembra 2020 postupne vytvárať tím dievčat a žien, s ktorými sa mala rozbehnúť pravidelná a dlhšie trvajúca práca vzhľadom ku koncu sezóny 2020 a následne ďalším sezónam. Nakoľko začiatkom roku 2020 začala celosvetová pandémia SARS-CoV-2 (COVID -19), ktorá sa aj vo veľkej miere ukázala na Slovensku, možností na sledovanie situácie v rámci kategórií C1 ženy bolo veľmi málo. Po neustálom menení sa protipandemických opatrení sa sezóna 2020 aspoň z časti rozbehla, ale nedovolila naplno ukázať, kde sa nachádzajú naše dievčatá oproti európskej, alebo svetovej špičke. Svetielkom nádeje bola príležitosť zúčastniť sa MS seniorov v ne- OH disciplínach v Szegede, ktoré boli spojené so svetovým pohárom. Pred týmto pretekom sme absolvovali jedno sústredenie na Zemníku (10.8. - 15.8.2020), kde boli vybrané dievčatá, ktoré mali reálnu šancu zabojsovať o účasť na týchto MS a SP. Sústredenie prebehlo v rámci naplánovaných úloh a dievčatá sa javili byť dobre pripravené predviesť sa v čo najlepšom svetle. Nakoniec sa slovenská výprava tejto súťaže nezúčastnila z dôvodu stále pretrvávajúcej pandémie.

Jediným vrcholom sezóny 2020 sa tak stali MSR KT na Zemníku. S môjho pohľadu podali dievčatá dobré výkony v rámci možností, ktoré mali počas sezóny na prípravu, nakoľko ostrých súťažných štartov absolvovali len veľmi málo. Porovnanie časov dievčat so svetovou špičkou som spracoval v prílohe č. 2 na konci dokumentu.

V jesennej časti som mal naplánované či už domáce, ale aj zahraničné sústredenia a testovanie dievčat v rámci silovej a kondičnej prípravy, ktoré sme takisto nemohli absolvovať kvôli pretrvávajúcej pandémie.

### ***Plán činností a ciele na rok 2021***

1. 2.4.2021 (Trenčín) Testy (V rámci silovej a kondičnej prípravy. Obsah testov bude včas zaslaný jednotlivým trénerom dievčat a žien).
2. 19. – 23.4.2021 (Trenčín/Zemník) Výcvikový tábor v jazde na vode .
3. Účasť na akciách RDJ/U23, alebo akciách RDS.
4. 30.8. – 3.9.2021 (Trenčín) Výcvikový tábor v jazde na vode.
5. 11. – 15.10.2021 (Trenčín) Výcvikový tábor v jazde na vode + Testy (V rámci silovej a kondičnej prípravy. Obsah testov bude včas zaslaný jednotlivým trénerom dievčat a žien).
6. 3. – 20.12.2021 (Štrbské Pleso/Livigno) Výcvikový tábor – Vysokohorská - strednohorská kondičná príprava

Všetky činnosti budú závisieť od momentálnej pandemickej situácie či už v rámci Slovenska, alebo zahraničia.

Cieľom v roku 2021 bude účasť dievčat a žien na SON, MEJ/U23,MSJ/U23 a ME, MS.

- SON výsledok do 10.miesta
- MEJ/U23 účasť v B finále
- MSJ/U23 účasť v B finále
- ME,MS účasť v B finále

### **Návrh osôb na zaradenie do projektu C1 ženy na rok 2021**

Do projektu navrhujem zaradiť všetky dievčatá, alebo ženy, ktoré sa umiestnili v rámci MSR KT 2020 do 3.miesta v siglových disciplínach žien, junioriek a kadetiek na 200m a 500m s tým, že tento zoznam nebude stály počas nasledovnej sezóny, ale môže sa meniť vzhľadom na priebežnú situáciu počas sezóny v daných disciplínach. Ak sa bude niektorá z dievčat, alebo žien javiť, že nepreukazuje dostatočnú výkonnosť, bude nahradená, alebo vyradená s tímu. Všetky dievčatá sa môžu zúčastniť naplánovaných testovaní. Výcvikové tábory absolvujú len vybrané dievčatá, alebo ženy po rozhodnutí trénera projektu C1 ženy . Do kategórie kadetiek by som zaradil aj Minárikovú Alexandru (MOR), ktorá prechádza s kategórie dievčat 14 ročných, do kategórie kadetiek, nakoľko vo svojej disciplíne vyhrala obe trate na MSR KT 2020.

#### *Zloženie tímu na rok 2021:*

##### Kategória C1 ženy

Mikéciová Hana (ŠKD – 24 rokov)
Tinková Sandra (TTS – 21 rokov)
Guspánová Patrícia (ŠKP – 22 rokov)
Ikréniová Viktória (KOM – 19 rokov)

##### Kategória C1 juniorky

Šoltés Kristína (ŠGT – 18 rokov)
Kubicová Nina (ŠKD – 18 rokov)
Jelínková Aneta (KOM – 18 rokov)
Hamrózyová Vanesa (ŠGT – 17 rokov)

##### Kategória C1 kadetky

Miškolciová Martina (TTS – 16 rokov)
Gallová Sabína (MOR – 16 rokov)
Mináriková Alexandra (MOR – 15 rokov)

### ***Navrhovaný rozpočet na financovanie projektu C1 ženy na rok 2021***

Na rok 2021 pre projekt canoe ženy navrhujem rozpočet vo výške 10 500€. Rozpočet zahŕňa zabezpečenie akcií, ktoré sú vypísané vyššie *“Plán činností a ciele na rok 2021“* a výdavky spojené s projektom, ktoré sú potrebné pre zabezpečenie optimálnej prípravy športovkýň. V rámci navrhovaného rozpočtu je vypracovaný aj HŠP na rok 2021, ktorý je súčasťou prílohy č. 1.

## HARMONOGRAM ŠPORTOVEJ PRÍPRAVY 2021

<b>ŠPORT</b>	Rýchlostná kanoistika Projekt canoe ženy
<b>R. kanoistika</b>	Popis výsledku
<b>Disciplína</b>	Vypracoval: Mgr. Lubomír Hagara
<b>C1 200m</b>	Podporný tím: Tréner - Mgr. Lubomír Hagara, ostatný podporný tím na službu - fyzioterapeut, špecialista lekár, poradca pre doplnky výživy, š. psychológ, pomocný tréner
<b>C1 500m</b>	

Akcia položka	Od		Do		Dni	Účel*	schval/ neschval	Podujatie; miesto / účel vynaložených prostriedkov	Náklady (EUR)	Hradí				Realizačný tím (počet osôb na akcii)	Obsahové zameranie
	deň	mesiac	deň	mesiac						Top Tím	Zväz	Rezortné stredisko	vlastné zdroje		
ZŠP	1	1	31	12		DV		Doplnky výživy	500		500			1	Doplnky výživy
	1	1	31	12		RT		Výživový poradca	1 000		1 000			1	Poradca pre stravu a doplnky výživy
	1	1	31	12		RT		Pomocný tréner	500		500			1	Pomocný tréner v rámci jednotlivých VT
	1	1	31	12		S		Prenájom plavárne, fitness centra (zabezpečenie tréningového procesu)	200		200			1	Prenájom
	1	1	31	12		M		Pomôcky na cvičenie (medicinbal, powerband, stick mobility, trigger point valec...)	300		300			1	Rôzne funkčné pomôcky na posilňovanie a regeneráciu
1/2021	19	4	23	4	5	TT		Tuzemský tréningový pobyt Zemník (SVK)	2 500		2 500			6	Kondičná príprava v jazde na vode
2/2021	30	8	3	9	5	TT		Tuzemský tréningový pobyt Trenčín(SVK)	1 500		1 500			8	Kondičná príprava v jazde na vode
3/2021	11	10	15	10	5	TT		Tuzemský tréningový pobyt Trenčín(SVK)	1 500		1 500			8	Strednohorská kondičná príprava v behu na lyžiach
4/2021	3	12	20	12	18	POD		Zahraničný tréningový pobyt Livigno (ITA)	2 500		2 500			6	Vysokohorská kondičná príprava
<b>Celkový počet dní v uhrádzaných akciách:</b>								<b>Spolu finančne náklady:</b>	<b>10500</b>	<b>0</b>	<b>10500</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	

Účel\* TT- ubytovanie,diéty,doprava, M - materiál (neinvestičný športový), S - služby, Z - zdravotné zabezpečenie, DV - doplnková výživa.

Porovnanie časov na 200m a 500m (Svetový pohár Szeged 2020) a časov ženských kategórií v rámci Slovenska (Majstrovstvá Slovenska na krátke trate).

**C1 ženy 200m**

p.	FINÁLE A	čas
1	Nevin Harrison (USA)	45,77
2	Liudmyla Luzan (UKR)	45,79
3	Maria Mailliard (CHI)	47,05
4	Olesia Romasenko (RUS)	47,39
5	Maria Corbera (ESP)	47,54
6	Antia Jacome (ESP)	48,18
7	Mariami Kerdikashvili (GEO)	49,23
8	Karen Roco (CHI)	49,33
9	Stefanica Ursu (ROU)	49,43

p.	FINÁLE B	čas
1	Jana Ježová (CZE)	50,55
2	Anastassia Chetverikova (UKR)	50,61
3	Daniela Cocui (MDA)	50,81
4	Vanesa Tot (CRO)	51,69
5	Anais Cattelet (FRA)	51,78
6	Laura Gonczol (HUN)	51,93
7	Reka Opavszky (HUN)	51,94
8	Lidia Sulaberidze (GEO)	52,04
9	Cristina Caraman (ROU)	54,71

p.	C1 ženy	čas
1	Mikéciová Hana (ŠKD)	52,32
2	Tinková Sandra (TTS)	55,48
3	Žiaková Miriam (ŠKD)	59,12
4	Guspánová Patrícia (ŠKP)	59,74

p.	C1 Juniorky	čas
1	Ikréniová Viktória (KOM)	56,60
2	Šoltés Kristína (ŠGT)	1:03,20
3	Jelínková Aneta (KOM)	1:09,28
4	Kubicová Nina (ŠKD)	1:10,10

p.	C1 Kadetky	čas
1	Miškolciová Martina (TTS)	57,96
2	Hamrozýová Vanesa (ŠGT)	58,84
3	Gallová Sabína (MOR)	1:00,04
4	Balážová Tamara (PIE)	1:03,40
5	Molnár Anikó (KOM)	1:11,74

**C1 ženy 500m**

p.	FINÁLE A	čas
1	Liudmyla Luzan (UKR)	2:05,29
2	Stefanica Ursu (ROU)	2:08,98
3	Maria Corbera (ESP)	2:09,52
4	Olena Tsyhankova (UKR)	2:11,28
5	Mária Olarasu (MDA)	2:11,74
6	Daniela Cocui (MDA)	2:11,83
7	Zsofia Kisban (HUN)	2:13,08
8	Giada Bragato (HUN)	2:13,26
9	Vanesa Tot (CRO)	2:18,82

p.	FINÁLE B	čas
1	Barbara Raja (CHI)	2:24,90
2	Reguel Dacosta (ESP)	2:26,62
3	Lidia Sulaberidze (GEO)	2:29,00
4	Alzbeta Veverkova (CZE)	2:31,01
5	Tijana Arsic (SRB)	2:31,85
6	Julija Gutova (LAT)	2:37,28
7	Anais Cattelet (FRA)	2:38,42
8	Mariami Kerdikashvili (GEO)	2:46,42
9	Olesia Romasenko (RUS)	2:54,32

p.	C1 ženy	čas
1	Tinková Sandra (TTS)	2:25,24
2	Mikéciová Hana (ŠKD)	2:25,64
3	Guspánová Patrícia (ŠKP)	2:36,28
4	Žiaková Miriam (ŠKD)	2:42,88

p.	C1 Juniorky	čas
1	Ikréniová Viktória (KOM)	2:29,04
2	Šoltés Kristína (ŠGT)	2:49,08
3	Kubicová Nina (ŠKD)	3:03,04
4	Jelínková Aneta (KOM)	3:06,04
5	Polhorská natália (ŠKD)	3:07,92

p.	C1 Kadetky	čas
1	Miškolciová Martina (TTS)	2:42,64
2	Gallová Sabína (MOR)	2:46,28
3	Hamrozýová Vanesa (ŠGT)	2:47,68
4	Balážová Tamara (PIE)	2:56,84