

## Projekt „Kanoistky Tokio 2020“

Na jeseň 2018 bol vytvorený RT kanoistiek, ktorý schválil HŠP tímu kanoistiek na rok 2019 ako aj nominácie na nasledovné akcie:

### 1. VT Králiky 29.1.-3.2.2019 sa zúčastnili:

Jankovská, Tinková, Valová, Moravčíková, Mikéciová, Lehutová, Hamrózyova, Balážová, Žiaková, Ostrčil a Halinárová.

Martina Halinárová viedla tréning na bežkách po technickej stránke a bola veľkým prínosom pre dievčatá pre rozvoj korčuliarskej aj klasickej techniky bežkovania.

Cieľom VT bolo rozvoj vytrvalosti na bežkách i na suchu. Vysvetliť a naučiť techniku bežkovania klasickým aj korčuliarskym spôsobom. Tréningový proces bol dopĺňaný kompenzačnými tréningovými jednotkami.

Cieľ sústredenia bol splnený u väčšiny dievčat. Moravčíková s Mikéciovou na sústredení ochoreli. Boli opakovane liečené antibiotikami. Po rozboroch krvi v apríli a v máji bolo zistených viacero prípadov prechodenej mononukleózy.

### 2. Rogotin 28.3.-6.4.2019

Na toto VT boli navrhnuté: Jankovská, Moravčíková, Ikréniová, Mikéciová, Tinková.

Valová sa VT zúčastnila na náklady TOP.

K našej tréningovej skupine pripojili kanoisti z Přerova a chorvátska kanoistka Vanesa Toth, ktorá bola svojím prístupom aj výkonnosťou v tréningovom procese ťahúňom aj merítkom pre dievčatá.

Kanoistky sa výkonnostne nachádzali v rôznej fáze prípravy.

Moravčíková sa po 4 týždňoch choroby dostávala 2 týždne pred VT do tréningového procesu. Nedostatočné Km na vode aj napriek snahe jej neumožňovali držať krok s najlepšimi pri intenzívnejších tréningoch.

Jankovská Kristína absolvovala 2 sústredenia v CRO a bola na záťaž pripravená. Snažila sa chytiť v rýchlejšej skupine. Ukázala, že by dokázala s nimi držať krok. No veľa tréningov nedotrénovala v požadovanom objeme a niektoré vôbec kvôli neustálym problémom s kolenom.

Tinková Sandra – absolútne nestíhala, zvýšenie frekvencie pádlovania jej robilo výrazný problém. Objemy zvládala, no intenzita... pokiaľ nezosilnie (zároveň schudne) a nezpracuje na dynamike nemôže dosahovať požadovanú rýchlosť lode.

Ikréniová Viktória - aj napriek tomu, že absolvovala pred spoločným VT sústreďenie v Chorvátsku, nebola schopná uchytiť sa v skupine. Mala výrazné problémy vydržať naťahovať sa celý úsek. Kondične a silovo je veľmi slabo pripravená.

Hana Mikéciová išla príkladom všetkých kanoistiek. Príprava na tréning, regenerácia po tréningu a dosiahnutá intenzita na vode. Dokázala byť vyrovnanou sparingpartnerkou Vanese Toth, ktorá tento rok posunula svoju výkonnosť výrazne vyššie.

Lucia Valová neabsolvovala vyššiu intenzitu v požadovanej kvalite. Mala výrazné psychické problémy. Od začiatku prípravy sa nevie vyrovať s tlakom konkurencie – tréningovej partnerky. Veľmi zle to znáša a namiesto bojovnosti volí útek.

### 3. ICF canoe women cup Szolnok 17.-19.5.2019

Týchto pretekov sa zúčastnili všetky kanoistky z VT Rogotin.

| ATHLETE     |            | SEN or | Results |        |         |        |        |
|-------------|------------|--------|---------|--------|---------|--------|--------|
| Surname     | Given name | JUN    | C1 200  | C1 500 | C1 2000 | C2 200 | C2 500 |
| Tinková     | Sandra     | SEN    | SF      | SF     | 19      |        |        |
| Mikéciová   | Hana       | SEN    | SF      |        | 20      | SF     | 8      |
| Valová      | Lucia      | JUN    | 5       | 5      | 5       | SF     | 8      |
| Moravčíková | Silvia     | JUN    |         |        | 8       | 4      | 4      |
| Ikréniová   | Viktória   | JUN    | 9       |        | 6       | 4      | 4      |
| Jankovská   | Kristína   | JUN    | 8       | 8      |         |        |        |

### 4. VT Trenčín 18.7.-26.7.2019

VT sa zúčastnili: Mikéciová, Žiaková, Jankovská, Ikréniová, Hamrózyova, Šoltés, Balážová. Cieľom tohto sústreďenia je spoločná príprava kanoistiek smerom k MSR.