

Projekt kanoje ženy 2020

V sezóne 2018 boli realizované akcie podľa schváleného HŠP nasledovne:

1. VT Králiky 30.1.-4.2.2018 sa zúčastnili:

Jankovská, Tinková, Valová, Ďurišová, Mikéciová, Ostrčil a Halinárová.

Na tomto sústreďení všetky zúčastnené odvedli kus práce a preukázali kladný prístup k tréningu.

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

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 sústreďenia bol splnený.

Podľa HŠP nasledovali 2 sústreďenia v Chorvátsku, ktoré boli zamerané na najazdenie prvých km na vode, rozvoj techniky pádlovania a rozvoj aeróbnej kapacity.

2. Rogotín I. 26.2.-10.3.2018 bolo plánované pre "top" reprezentantky zo sezóny 2017

Ladičovou, Mikéciovou a Valovou. Ladičová sa tesne pred odchodom na sústreďenia odhlásila.

3. Rogotín II. 22.3.-31.3.2018 bolo plánované pre 5 osôb + tréner. Nakoľko Tinková pred odchodom na sústreďenie absolvovala 3 týždňovú prax bez možnosti tréningu na vode, som sa po dohode s jej osobným trénerom dohodol, že ju na sústreďenie nezoberiem. Jankovská mala problémy s kolenom a obávala sa, že tréning už s rozjazdenými kanoistkami nezvládne.

Ladičová, Moravčíková v tomto termíne absolvovali klubové sústreďenie. Okrem Mikéciovej a Valovej sa tohto VT zúčastnila Marcela Ďurišová.

Na oboch sústreďeniach sa k našej tréningovej skupine pripojila chorvátska kanoistka Vanesa Toth (3. z MEJ 2017), ktorá bola svojím prístupom aj výkonnosťou v tréningovom procese ťahúňom aj merítkom pre dievčatá.

Cieľ sústredenia bol splnený aj napriek nepriaznivým poveternostným podmienkam na prvom sústreďení. Denné teploty sa pohybovali okolo 5°C, vietor a sneh.

4. VT TN 11.-13.5.2018

Krátkodobé VT bolo zamerané na zjazdovanie C2 pred Women cupom v Szegede. Na náklady SKA sa ho zúčastnili Jankovská s Ikréniovou.

5. Women canoe Cup Szeged 13.5.-15.5.2018

Táto akcia bola mimo HŠP nakoľko pri plánovaní HŠP na rok 2018 ešte nebol tento pretek v kalendári ICF. Zúčastnili sa ho Ikréniová, Jankovská, Mikéciová, Valová. Kanoistky štartovali v singlových aj deblových disciplínach. Na pretekoch získala Lucia Valová 2 strieborné medajle.

6. VT KOM 23.-26.5.2018

Sústredenie zamerané na zjazdovanie C2 Ikréniová-Jankovská. Výsledky na Women canoe Cupe ukázali potrebu intenzívnejšieho zjazdovania tejto osádky smerom k MEJ.

7. VT Ratnovce 7.-11.8.2018

Na lodenici v Moravanoch sme absolvovali záverečnú prípravu pred MS. K reprezentantkám sa pripojili aj pretekárky, ktoré prejavili záujem vytvoriť tréningovú skupinu a pracovať na svojom zlepšovaní aj počas prázdnin. Zúčastnené: Valová, Ladičová, Mikéciová, Ikréniová, Jankovská.

6 . VT Piešťany 17.-20.10. 2018

Vzhľadom k avízovanej zmene zámeru projektu Tokyo 2020 na projekt podpora kanoistiek sme sa rozhodli jesenné sústreďenie v Rogotine absolvovať v Piešťanoch, kde bolo pozvané širšie spektrum kanoistiek už od 13 rokov. Rozdiely vo výkonnosti medzi kanoistkami sú výrazné.

VT sa zúčastnili: Žiaková, Moravčíková, Ikréniová, Guspanová, Valová, Mikéciová, Balážová, Lehutová, Gallová.

Ďakujem klubu Piešťany za možnosť využitia lodenice a pomoc od trénera Klieštenca a Erbana.

Kanoistky sa okrem sústredení financovaných z "Projektu kanoistky" zúčastňovali reprezentačných (aj klubových) sústredení a pretekov.

Reprezentačné akcie:

VT Štrbské pleso 7 dní,

VT Zemník 7 dní,

2 x VT Zemník 14 dní.

Women canoe cup, MJR, MEJ, MSJ, MS, SON

TOP výsledky kanoistiek v sezóne 2018:

MRJ 3x1.miesto v C1

MEJ zlato, striebro

ME U23 8. a 5. miesto

MSJ bronz a 9.miesto

MS U23 8. a 6.miesto

MS seniorov 8. a 2 x 9.miesto

SON striebro, bronz.

Vyjazdenie 2 miesteniek na EOH 2019.

V slovenskej ženskej kanoistike sa vyformovali 2 kanoistky, ktoré dokázali preraziť do svetovej špičky vo svojich kategóriách a etablovali sa aj v seniorských kategóriách.

Ostatné kanoistky za nimi zatiaľ výkonnostne zaostávajú. Je len na nich a ich osobných tréneroch ako rýchlo a akým spôsobom sa budú na naše top kanoistky doťahovať. Tréningový proces v mojej skupine je otvorený a môže sa ho zúčastniť ktorákoľvek kanoistka a kedykoľvek aj mimo schválený HŠP.

Mojim cieľom do sezóny 2019 je vybojovanie cenného kovu z juniorského resp. U23 šampionátu, zabojsť o finále na EOH a MS.

Vypracoval:

Marián Ostrčil