

Správa o kondičnom sústredení Zuberec 27.7.-2.8.2020

Zhodnotenie sústredenia

Kondičného sústredenia v Zuberci sa zúčastnil reprezentačný výber juniorov, junioriek, kadetov a kadetiek. Začiatok sústredenia sa zameriaval na získanie prehľadu o stave kondičnej pripravenosti hráčov, odhalenie nesprávnych pohybových stereotypov a zistenie skrátených a oslabených svalov. Hráči absolvovali nasledovné testy: výška výskoku, 12 minútový beh, zhyby (výdrž v zhybe) a FMS (functional movement screen). Na základe absolvovaných testov sme hráčom nastavili ďalší tréningový program. Doobedné tréningy boli zamerané na výbušnosť dolných končatín a rozvoj sily celého tela. Trénovali sa rôzne odrazové cvičenia, cvičenia na rozvoj rýchlosti dolných končatín, posilňovacie cvičenia pomocou expandrov a posilňovacích gúm a posilňovanie stredu tela s dôrazom na techniku prevedenia pohybov. Poobedné tréningy boli zamerané na rozvoj vytrvalostných schopností pomocou cykloturistiky, turistiky a intervalových behov.

Výsledky vstupných testov:

Meno	FMS	12 minútový beh [m]	Výška výskoku [cm]
Adam Klajber	19	2655	42,7
Filip Delinčák	16	2690	41,7
Kamil Pach	16	2780	39,4
Nicolas Kubala	10	2270	36,9
Juraj Petrлік	15	2340	42,2
Jakub Goldír	17	2770	39,6
Kristián Uherík	17	2410	44,4
Samuel Arpáš	15	2262	36,6
Samuel Palušek	15	2395	33,2
Alexander Katona	13	2200	32,1
Pavol Bilka	18	2540	38,2
Ema Činčurová	16	2215	31,9
Eliška Štullerová	15	2215	30,9
Renata Lacenová	20	2545	32,7
Laura Vinczeová	17	2215	32,8
Veronika Drobová	15	2225	33
Lea Dziewiczová	14	2225	35,1
Dominika Wiltschová	19	2470	35,5
Nina Darovcová	13	2160	27,9
Aneta Wallenfelsová	17	2222	40,6
Michaela Bitóová	16	2160	32,3

Individuálne hodnotenie hráčov

Adam Klajber je kondične dobre pripravený. Vytrvalostne je dostatočne pripravený, výbušnosť je na dobrej úrovni a nemá nedostatky v pohybových stereotypoch.

Filip Delinčák je kondične dobre pripravený. Vytrvalosť a výbušnosť je na dobrej úrovni. Mierne nedostatky sú v mobilite ramien a hamstringov. Odporúčam v tréningu viac sa venovať strečingovým cvičeniam.

Kamil Pach je kondične dobre pripravený. Vytrvalosť je na dobrej úrovni. Odporúčam v tréningu venovať sa silovým schopnostiam horných aj dolných končatín a posilňovať stred tela.

Nicolas Kubala je kondične na slabšej úrovni. Vytrvalosť je na podpriemernej úrovni a vo výbušnosti je tiež priestor na zlepšenie sa. 10 bodov v teste FMS odráža veľmi zlé pohybové stereotypy a veľké riziko zranení. Treba sa venovať kondičným aj koordinačným schopnostiam aby bol viac všestranne pripravený.

Juraj Petrlík je kondične na priemernej úrovni. Výbušnosť dolných končatín je dobrá, vytrvalostne je na tom slabšie. Treba doliečiť zranenie kolena aby ho neobmedzovalo v pohyboch.

Jakub Goldír je kondične dobre pripravený. Evidujem v ostatnom období veľké zlepšenie vo vytrvalosti aj výbušnosti. Taktiež sa zlepšuje v držaní tela a pevnosti stredu tela. Odporúčam pokračovať v podobnom režime.

Kristián Uherík je dobre všestranne pripravený športovec. Nedostatky sú len vo vytrvalostných schopnostiach. Výbušnosť je na vynikajúcej úrovni. Odporúčam zaradiť viac strečingových cvičení na bedrové svalstvo a na hamstringy.

Samuel Arpáš a Samuel Palušek sú kondične na priemernej úrovni, treba však rešpektovať ich biologický vek a tak hodnotiť ich kondičné schopnosti. Taktiež na to prihliadať pri dávkovaní tréningového objemu.

Alexander Katona je kondične na slabšej úrovni. Vo vytrvalosti aj výbušnosti je veľký priestor na zlepšenie sa. Nedostatky má v pevnosti stredu tela a v rozsahu pohybu zadných svalov stehna.

Pavol Bilka je všestranne dobre pripravený. Nemá nedostatky v pohybových stereotypoch. Vytrvalosť a výbušnosť je na priemernej úrovni a je tam ešte priestor na zlepšenie.

Ema Činčurová je kondične na dobrej úrovni. V každej schopnosti je ešte priestor na zlepšenie ale nikde nevidujem výraznejšie nedostatky. Odporúčam venovať sa držaniu tela.

Eliška Štullerová je kondične dobre pripravená. Vo vytrvalosti a výbušnosti ešte je priestor na zlepšenie. Nedostatok má v pevnosti stredu tela. Odporúčam venovať sa silovým schopnostiam, posilňovať stred tela a zlepšiť výbušnosť dolných končatín.

Renata Lacenová je kondične výborne pripravená. Vytrvalostne je na nadpriemernej úrovni, výbušnosť je dostatočná. Nemá žiadne nedostatky v pohybových stereotypoch.

Laura Vinczeová je komplexne dobre pripravená bez výrazných nedostatkov. Priestor na zlepšenie je ešte vo vytrvalostných schopnostiach. Do tréningu by som zaradil aj viac cvičení na výbušnosť dolných končatín.

Veronika Drobová je kondične na priemernej úrovni. V tréningu by som odporúčal začať sa venovať základným silovým cvičeniam a rozvíjať brušné svalstvo a stred tela.

Lea Dziewiczová je kondične na úrovni ostatných dievčat. Zaostáva však v koordinácii jednotlivých pohybov. Treba sa začať venovať silovým cvičeniam a zaradiť do tréningu celotelové posilňovacie cvičenia.

Dominika Wiltschková je kondične na vynikajúcej úrovni. Vytrvalosť je dostatočná a aj výbušnosť je na dobrej úrovni. Nemá žiadne nedostatky v pohybových stereotypoch.

Nina Darovcová má nedostatky v koordinácii pohybov a s technikou prevedenia jednotlivých kondičných cvičení. Odporúčam zaradiť do tréningového procesu aj kondičný tréning s dôrazom a techniku cvičení.

Aneta Wallenfesová je výborne všestranne pripravená športovkyňa s koordinovaným a dobrým pohybom. Výbušnosť je na výbornej úrovni, vytrvalosť je dostatočná. Do ďalšieho tréningu odporúčam začať robiť posilňovacie cvičenia na dolné končatiny a posilňovať stred tela.

Michaela Bitóová je kondične na slabšej úrovni. Koordinácie dobre zvláda všetky pohyby, treba však zapracovať na rozvoji vytrvalosti a výbušnosti.

Zhrnutie

Kondičné sústredenie hodnotím pozitívne, splnilo svoj účel a zameranie. Získali sme prehľad o kondičnej pripravenosti hráčov, pracovali sme na odstránení nedostatkov, na zlepšení fyzickej výkonnosti a pripravovali sa na nadchádzajúcu sezónu. Väčšina hráčov je vo fyzickej kondícii, ktorá je príslušná k ich veku a pohlaviu.

Vypracoval: Mgr. Adrián Gajdoschík