

Hodnotenie reprezentačných trénerov

Názov podujatia	Sústredenie v Zuberici 27.7.-2.8.2020
Zhodnotenie sústredenia	<p>Kondičného sústredenia sa zúčastnili reprezentačné výbery juniorov, junioriek, kadetov a kadetiek spolu s reprezentačnými a kondičnými trénermi. Za reprezentačný tím juniorov a kadetov boli nominovaní hráči: A. Klajber, F. Delinčák, K. Pach, N. Kubala, J. Goldír, J. Petrlík K. Uherík, S. Arpáš, S. Palušek, P. Bilka, A. Katona na vlastné náklady</p>
Hodnotenie individuálnych hráčov	<p>Adam Klajber -je kondične dobre pripravený. Vytrvalostne je dostatočne pripravený, výbušnosť je na dobrej úrovni a nemá nedostatky v pohybových stereotypoch.</p> <p>Filip Delinčák -je kondične dobre pripravený. Vytrvalosť a výbušnosť je na dobrej úrovni. Mierne nedostatky sú v mobilite ramien a hamstringov.</p> <p>Kamil Pach -je kondične dobre pripravený. Vytrvalosť je na dobrej úrovni.</p> <p>Nicolas Kubala -je kondične na slabej 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.</p> <p>Juraj Petrlík -je kondične na priemernej úrovni. Výbušnosť dolných končatín je dobrá, vytrvalostne je na tom slabšie. Treba doliečiť zranenie kolena aby ho nelimitovalo v pohyboch.</p> <p>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. Nakoľko sústredenia sa nezúčastnil reprezentačný tréner kadetov pridávam aj hodnotenie tejto kategórie.</p>

	<p>Kristián Uherík -je dobre všestranne pripravený športovec. Nedostatky sú len vo vytrvalostných schopnostiach. Výbušnosť je na vynikajúcej úrovni.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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. Podrobnejšie hodnotenie ako aj odporúčania k nasledujúcemu tréningovému obdobiu je v hodnotení trénerom A. Gajdoschikom.</p>
<p>Hodnotenie správania, priestupky voči disciplíne, pocitové zistenia a upozornenia trénerov.</p>	<p>Chlapci zvládli sústredenie v plnom nasadení bez zranení, akýchkoľvek problémov a výhrad. Celý týždeň sa pracovalo na ich zlepšení kondičnej prípravy na novú sezónu a zároveň sa veľmi upevňovali osobné vzťahy medzi všetkými zúčastnenými.</p> <p>Neboli ani žiadne priestupky voči disciplíne.</p> <p>Toto sústredenie hodnotím veľmi dobre v odbornej i osobnej rovine.</p>

Vypracovala: Roman Grigel

Dňa: 8.8. 2020

