

Správa zo sústredenia ISU Development Workshop Kapfenberg (Rakúsko)

V dňoch 21.8. – 27.8. 2011 sa konalo medzinárodné sústredenie Development Workshop Kapfenberg. Sústredenie bolo určené pre kategórie Novices a Junior. Zúčastnili sa ho pretekári z viacerých krajín (Rakúsko, Nemecko, Česko, Slovensko...) Zo Slovenska sa ho pod vedením trénera Ľuboša Remiša zúčastnili nasledovní pretekári: Karolína Sýkorová, Peter Novela, Viktória Jánošová. Miroslava Hriňáková sa zúčastnila pod vedením trénera Stanislava Žideka.

Hlavnou trénerkou na sústredení bola p. Anett Potzsch (Nemecko), okrem nej sa na tréningovom procese podieľali tréneri Sergej Gromov, Iva Zvachtova, Evelyn Roussoukhi Schneider, Ushi Koll, organizačnú časť zabezpečoval Radu Ionian. Balet viedol Stojan Ivanov.

Tréningový proces bol nasledovný: Pretekári mali každý deň 3 tréningy na ľade.
1.ranný tréning (spoločný) trval 30-45 minút a bol zameraný na korčuliarsku techniku (sklz).
2. a 3. tréning trval 50 minút, pretekári boli rozdelení do viacerých skupín po 3-4. Tréningy boli zamerané na techniku skokov, elementov z jázd (kroky, piruety) a nácvik súťažných jázd. Počas celého sústredenia sa pri skupinách tréneri striedali. Tréningy baletu mali pretekári každý deň a trvali 50 minút.

V rámci regenerácie bola využitá (bezplatne) možnosť plávania v aquaparku, ktorý susedil so zimným štadiónom.

Na konci sústredenia sa všetci pretekári zúčastnili záverečných pretekov a to so súťažnou jazdou podľa vlastného výberu. K. Sýkorová, P. Novella a M. Hriňáková predviedli VJ a V. Jánošová KP. K preteku boli vydané aj konečné protokoly.

Záverom: Sústredenie splnilo svoju úlohu po technickej a aj po organizačnej stránke. Bolo súčasťou tréningového procesu ako príprava pretekárov na nasledujúcu sezónu 2011/2012.

Vypracoval: Ľuboš Remiš
V Bratislave dňa 28.8.2011