

**PLÁN ČINNOSTI CENTRA TALENTOVANEJ MLÁDEŽE
NA ROČNÝ TRÉNINGOVÝ CYKLUS 2015/2016**

Názov: CTM BMX – Slovenská asociácia BMX

Realizačný tím :

Ing. Daniel Tomčo, predseda trénerskej komisie BMX SZC, tréner 1. stupňa

Mgr. Milan Krebs, člen trénerskej komisie BMX SZC, tréner I. triedy

Ing. Mikuláš Rapčan, hlavný tréner CTM, tréner I. triedy

Pavel Rojček, asistent trénera CTM, tréner III. triedy

Martin Maurer, asistent trénera CTM, tréner 1. stupňa

Plán na RTC – v objemových ukazovateľoch (na každého člena osobitne), str. 3

01 – dni zaťaženia

02 – jednotky zaťaženia

03 – počet štartov – pretekov BMX spolu

04 – regenerácia

05 – počet tréningových kilometrov (pre BMX neplatí)

06 – počet kilometrov v pretekoch (pre BMX neplatí)

07 – počet kilometrov spolu (tréningové a pretekové) (pre BMX neplatí)

08 – špeciálna príprava v hodinách

09 – všeobecná príprava v hodinách

10 – počet hodín športovej prípravy (zaťaženia) spolu za RTC

11 – počet dní neschopnosti trénovať

Plán výkonnostných cieľov:

Zvýšenie všeobecných a špeciálnych kondičných schopností, umiestnenie v súťažiach SL.P, M-SR, Česko-moravský P, Moravská liga, Európsky pohár, MSJ, MEJ, MS Challenge, ME Challenge.

- zlepšenie všeobecných a špeciálnych kondičných schopností – východiskom sú hodnoty v testoch všeobecných a špeciálnych kondičných schopností, dosiahnuté v roku 2015.
- M-SR BMX – medailové umiestnenie (minimálne do 5. miesta).
- Slovenský pohár BMX – medailové umiestnenie (minimálne do 5. miesta) v jednotlivých pretekoch aj v konečnom vyhodnotení.
- Moravská liga BMX – finálové umiestnenie (do 8. miesta) v jednotlivých pretekoch aj v konečnom vyhodnotení.
- Česko-moravský pohár BMX – v jednotlivých pretekoch semifinálové umiestnenie, t.j. do 16. miesta. V konečnom vyhodnotení minimálne v prvej polovici vyhodnoteného poradia v príslušnej vekovej kategórii.
- Európsky pohár juniorov a EP Challenge: v jednotlivých pretekoch seriálu EP umiestnenie v prvej polovici poradia. V konečnom vyhodnotení umiestnenie v prvej polovici vyhodnoteného poradia v seriáli EP juniorov a Challenge
- Majstrovstvá Európy juniorov a ME Challenge: umiestnenie v prvej polovici poradia.
- Majstrovstvá sveta juniorov a MS Challenge: umiestnenie v prvej polovici poradia.

ZOZNAM ČLENOV CENTRA TALENTOVANEJ MLÁDEŽE: CTM BMX – SA BMX, RTC 2015/2016

p. č.	meno a priezvisko	dátum narodenia	číslo licencie SZC	kategória v roku 2016
1	Adam Rojček, člen reprezentačného družstva	7.9.1998	3382	junior – J18
2	Sebastián Sulka, člen reprezent. družstva	9.2.1999	5494	junior – J17
3	Kristína Madarásová, člen reprezent. družstva	18.6.1999	3765	junior – J17
4	Patrik Nagy	12.1.2001	5936	kadet – B15
5	Adam Hanák	3.11.2002	5473	dorast – B14
6	Jakub Krnáč	17.6.2002	4879	dorast – B14
7	Marko Manik	16.10.2003	5938	dorast – B13
8	Adrián Kružliak	13.5.2003	5000	dorast – B13
9	Samuel Kováč	30.4.2003	5991	dorast – B13
10	Šimon Procházka	12.12.2004	7308	dorast – B12
11	Alex Drnaj	20.11.2004	7684	dorast – B12
12	Michael Oravec	25.7.2004	6381	dorast – B12
13	Maximilián Marenčík	3.10.2004	6842	dorast – B12
14	Oliver Orosz	19.6.2004	7016	dorast – B12
15	Dominika Maniková	19.9.2005	6544	dorast – G11
16	Peter Danihel	25.3.2005	6543	dorast – B11
17	Lukáš Lednický	9.5.2005	6416	dorast – B11
18	Martin Gašparík	22.9.2006	7881	dorast – B10
19	Bruno Janovický	28.9.2006	7247	dorast – B10
20	Pavel Kováč	2.3.2007	6417	dorast – B9
21	Adam Marenčík	3.12.2007	6843	dorast – B9
22	Vartkes Oganyan	22.3.2007	7686	dorast – B9

Prípravka – 8 športovcov: Andrej Smida B10, Richard Orosz B7, Hugo Sadloň B11, Matúš Lipka B10, Martin Marko B8, Ján Hybský B8, Adrián Pastucha B7, Filip Sabovík B7,

vypracoval: Mikuláš Rapčan

PLÁN ŠPORTOVEJ PRÍPRAVY NA ROČNÝ TRÉNINGOVÝ CYKLUS 2014/2015, objemové ukazovatele

Názov: CTM BMX Bratislava

p. č.	Meno a priezvisko	Vek v roku 2016	Dni zaťaženia	Jednotky zaťaženia	Počet pretekov	Počet hod. na regeneráciu	Počet tréningovýc h km	Počet km v pretekoch	Počet km spolu	Špeciálna príprava v hod.	Všeobecná príprava v hod.	Športová príprava spolu hod.	Počet dní neschopnos ti trénovať
		narodený											
1	Adam Rojček	1998 (18)	310	380	32	160				530	280	810	
2	Sebastián Sulka	1999 (17)	310	380	32	160				530	280	810	
3	Kristína Madarásová	1999 (17)	290	350	26	120				345	345	690	
4	Patrik Nagy	2001 (15)	290	350	26	120				345	345	690	
5	Adam Hanák	2002 (14)	260	330	26	100				250	375	625	
6	Jakub Krnáč	2002 (14)	260	330	26	100				250	375	625	
7	Marko Manik	2003 (13)	260	330	26	100				250	375	625	
8	Adrián Kružliak	2003 (13)	260	330	26	100				250	375	625	
9	Samuel Kováč	2003 (13)	260	330	26	80				190	435	625	
10	Šimon Procházka	2004 (12)	260	330	26	80				190	435	625	
11	Alex Drnaj	2004 (12)	260	330	26	80				190	435	625	
12	Michael Oravec	2004 (12)	260	330	26	80				190	435	625	
13	Maximilián Marenčík	2004 (12)	260	330	26	80				190	435	625	
14	Oliver Orosz	2004 (12)	260	330	26	80				190	435	625	
15	Dominika Maniková	2005 (11)	220	220	22	60				110	330	430	
16	Peter Danihel	2005 (11)	220	220	22	60				110	330	430	
17	Lukáš Lednický	2005 (11)	220	220	22	60				110	330	430	
18	Martin Gašparík	2006 (10)	220	220	22	60				110	330	430	
19	Bruno Janovický	2006 (10)	220	220	22	60				110	330	430	
20	Pavel Kováč	2007 (9)	220	220	22	60				110	330	430	
21	Adam Marenčík	2007 (9)	220	220	22	60				110	330	430	
22	Vartkes Oganyan	2007 (9)	220	220	22	60				110	330	430	

vypracoval: Mikuláš Rapčan