



CIELE JUNIORSKEJ A U23 REPREZENTÁCIE SLOVENSKEJ KANOISTIKY

KRISTÍNA MEDOVČÍKOVÁ



AGENDA

- KTO SOM?
- STRATÉGIA
- ŠTRUKTÚRA
- VÝSLEDKY 2024
- CIELE
- MONITOROVANIE A PREČO
- HARMONOGRAM 2025
- OTÁZKY



KTO SOM?

- KOMÁRNO
- 1986 ZAČIATKY
- 1991-1998 SLOVENSKÁ REPREZENTANTKA V K1, K2, K4
- 2007-2016 ŠKÓTSKO – MLÁDEŽ / JUNIORI / U23
- 2016-2024 TÍM VEĽKEJ BRITÁNIE
 - 2016-2021 – U23 KAJAK
 - 2021-2024 – SENIORKY KAJAK



STRATÉGIA

- NAJRÝCHLEJŠIE SLOVENSKÉ LODE NA ŠTARTOVÝCH LÍNIÁCH
- PRIORITA POSÁDKOVÉ LODE
- HOLISTICKÝ PRÍSTUP
- VZDELÁVANIE ŠPORTOVCOV A TRÉNEROV (PRAVIDELNÉ WORKSHOPY)
- PRAVIDELNÉ ZRAZY TÍMU NA ZEMNÍKU – SÚSTREDENIA A TRÉNINGOVÉ DNI, VÍKENDY (K1, K2, K4)
- PRAVIDELNÉ MONITOROVANIE, TESTY A ZBIERANIE DÁT
- PLAN-DO-REVIEW STRETNUTIA S REPREZENTANTMI A ICH TRÉNERMI

ŠTRUKTÚRA RTJ

Reprezentačný Tréner Juniorov a U23



SVK VÝSLEDKY 2024

Majstrovstvá Sveta Juniorov a U23 2024 Plovdiv							
Boat	Class	Distance	Final Stage	Position	Time (in last race)	A-Final Winner Time	% off A-Final Winner
Junior Men	K4 M	500m	FA	8	01:25.324	01:21.213	105.06%
Junior Men	K2 M	500m	FA	8	01:35.970	01:30.740	105.76%
U23 Women	K4 W	500m	FA	4	01:34.342	01:32.704	101.77%
U23 Women	K2 W	500m	FA	2	01:44.502	01:44.264	100.23%
U23 Women	K1 W	1000m	FA	2	04:01.301	04:01.161	100.06%
U23 Women	K1 W	200m	FA	8	00:42.975	00:41.414	103.77%
U23 MIX	K2 X	500m	FA	6	01:39.074	01:36.467	102.70%

CIELE

NAJLEPŠIE SLOVENSKÉ LODE VYHRÁVAŤ MEDAILE PRE SLOVENSKO

2024 Majstrovstvá Sveta JUNIORI – 2FA (2 OLY)

2024 Majstrovstvá Sveta U23 – 5 FA (2 MEDAILE, 2 OLY)

2028 MAJSTROVSTÁ SVETA JUNIORI – 5-6 FA (3-4 OLY)

POSÁDKY PRAVIDELNE TOP 6 (TOP 3)

- K1/C1 FA

2027 – 4-6 FA (3-4 OLY)

2026 – 4-5 FA (2-3 OLY)

2025 – 2-5 FA (2-3 OLY)

- SKÚSENOSTI, 2 DISCIPLÍNY MAX 3

2028 MAJSTROVSTÁ SVETA U23 – 6-8 FA (3-4 OLY)

- POSÁDKY TOP3 (TOP 6)

- K1/C1 FA

2027 – 6-8 FA (3-4 OLY)

2026 – 6-7 FA (2-3 OLY)

2025 – 5-6 FA (2-3 OLY)

- CIELENÉ DISCIPLÍNY ZAMERANÉ NA VYKON

- 1 MAX 2 DISCIPLÍNY

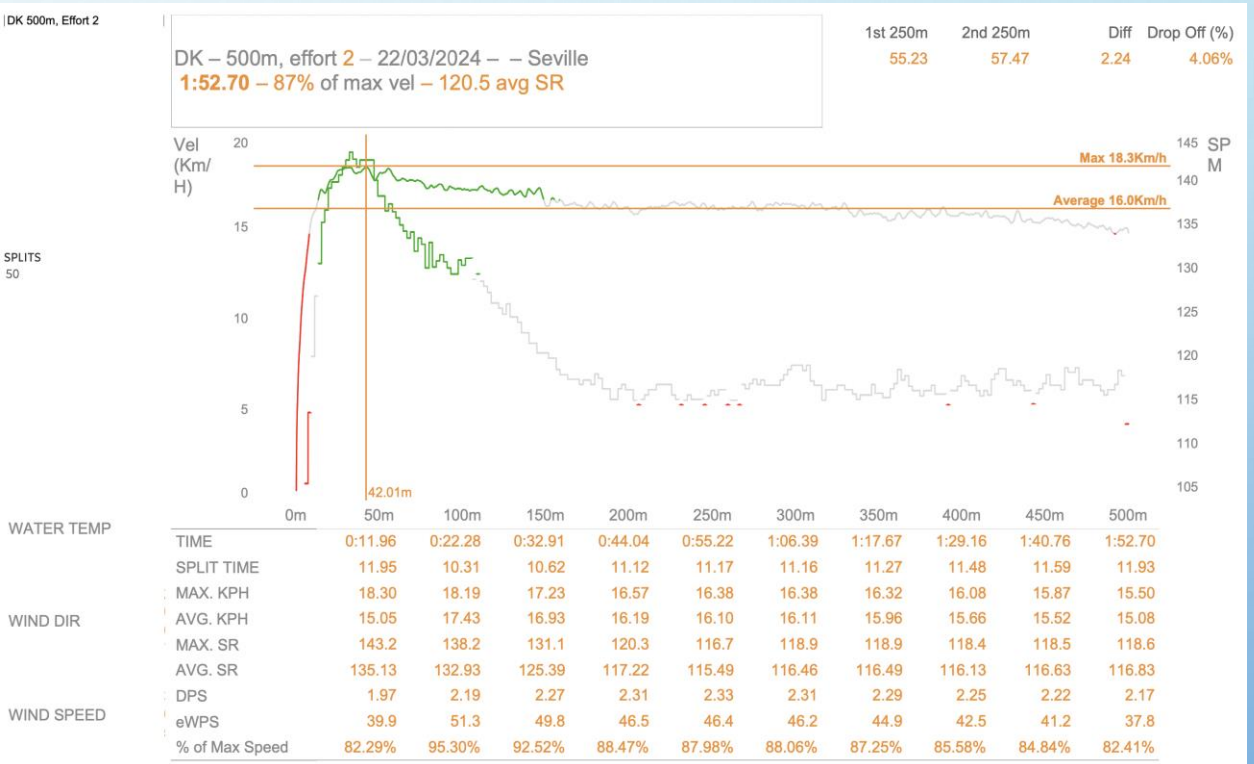
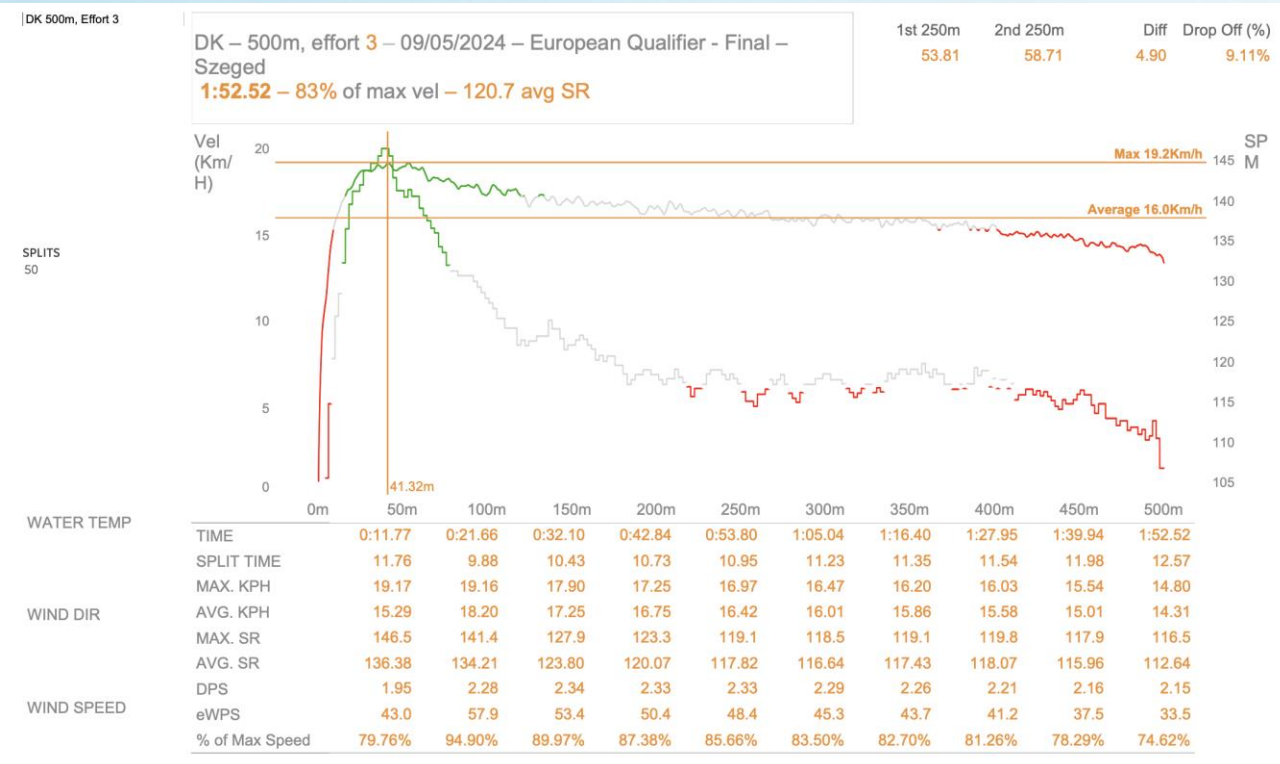


MONITOROVANIE A ZBIERANIE DÁT

- Z PRETEKOV AKO AJ Z TRÉNINGOV (GPS – RACE PROFILES)
- PRAVIDELNÉ MONITOROVANIE JEDNOTLIVCOV AKO AJ POSÁDOK NA VODE A NA BREHU – ŠTANDARDIZOVANÉ TESTY (NAPR. 2KM X 3, 300M X 6 @10', 250M X 4 @10', 1000M X 6-8, 500M X 10 @6' ATĎ)
- GPS, TRAINING PEAKS, INTERVALS, GARMIN CONNECT, ATD
- VIDEO ANALÝZA TECHNIKY
- PRAVIDELNÉ MONITOROVANIE SILOVÝCH SCHOPNOSTÍ
- TESTY SUBMAXIMÁLNE (LAKTÁTOVÁ KRIVKA) A MAXIMÁLNE (VO2 MAX) – ŠPECIFICKÉ A VŠEOBECNÉ
- DATABÁZA ?

SPÄTNÁ VÄZBA CEZ TRÉNERA JE PRIORITOU!

RACE PROFILE



HARMONOGRAM 2025

- FEBRUÁR – TESTOVANIE – ŠAMORÍN, BIONIX
- APRÍL – POSÁDKOVÉ TRÉNINGOVÉ DNI / VÍKENDY
- APRÍL – TESTOVACIE PRETEKY (K1 500M, K1 200M, K1 1000M) X 2
- MÁJ – MEDZINÁRODNÁ REGATTA JUNIOROV A U23
- JÚN – KVALIFIKAČNÝ PRETEK JUNIOROV A U23
- 3-6. JÚL MAJSTROVSTÁ EURÓPY JUNIOROV A U23 – PITESTI, RUMUNSKO
- 23-27. JÚL MAJSTROVSTÁ SVETA JUNIOROV A U23 – MONTEMOR, PORTUGALSKO
- AUG – MSR, KVALIFIKAČNÝ PRETEK NA PRETEKY OLYMPIJSKÝCH NÁDEJÍ
- SEP – PRETEKY OLYMPIJSKÝCH NÁDEJÍ, ČESKÁ REPUBLIKA



ĎAKUJEM

OTÁZKY

Email: kristina.medovcikova1@gmail.com

Tel: 0905 860 824