**Plán tréningov a reprezentačných aktivít pre poomsae na rok 2025**

Reprezentačná príprava na rok 2025 je prispôsobená aktuálnej situácii, keďže všetky tri reprezentantky Slovenska v poomsae sú členkami Taekwondo klubu Hnúšťa a pravidelne trénujú pod vedením reprezentačného trénera. Vzhľadom na túto organizáciu nie je potrebné organizovať samostatné domáce reprezentačné sústredenia, keďže tréningová štruktúra v klube zahŕňa všetky potrebné aspekty ich prípravy. Reprezentácia však plánuje zúčastniť sa za rok 1 - 2 medzinárodných reprezentačných sústredení (ideálne s Majstrom Lee v ČR), na ktorom by sa mohli zúčastniť aj vybraní talentovaní športovci, ktorí budú spĺňať kritériá pre účasť.

Pravidelný tréningový plán:

- Pondelok a streda: Technická a všeobecná príprava (zostavy, zlepšovanie techniky a koncentrácie).

- Utorok a štvrtok: Špeciálne tréningy so zameraním na súťažné poomsae, detaily pohybov a synchronizáciu.

Doplňujúce intenzívne tréningy:

V prípade potreby pred významnými súťažami (napr. majstrovstvami Európy alebo G turnaje) budú zorganizované intenzívne tréningové bloky v existujúcich termínoch klubových tréningov alebo cez víkendy.

Miesto prípravy:

Všetky tréningy a prípravy prebiehajú v priestoroch Taekwondo klubu Hnúšťa, kde sú vytvorené optimálne podmienky na efektívny rozvoj reprezentantiek.

Príprava na súťaže:

Tréningový proces zahŕňa detailné plánovanie individuálnych aj tímových zostáv, prácu na fyzickej kondícii, zlepšenie koncentrácie a psychickú prípravu.

Tento plán efektívne využíva existujúce tréningové kapacity klubu a zohľadňuje špecifiká aktuálneho zloženia reprezentácie poomsae. Flexibilný prístup umožňuje reagovať na potreby reprezentantiek a plniť ciele národnej reprezentácie.

Vrcholové a prípravné a ostatné podujatia 2025 - Reprezentácia Poomsae

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dátum** | **Udalosť** | **Miesto konania** | **Počet dni** | **Kategória** | **Účastníci - Návrh** | **Poznámka** |
| **14-17.2.2025** | G2 Turkish Open Poomsae 2025 | Antalya-Turkiye | 4 | Senior | Morová TamaraMorová TimeaKyseľová Ivana | - reprezentácia- prípravný turnaj |
| **2-4.3.2025** | G1 Bulgaria open Poomsae 2025 | Sofia - Bulgaria | 3 | Senior | Morová TamaraMorová TimeaKyseľová Ivana | - reprezentácia- prípravný turnaj |
| **14-16.3.2025** | G1 Belgian Open Poomsae 2025 | Lommel-Belgium | 3 | Senior | Morová TamaraMorová TimeaKyseľová Ivana | - reprezentácia- prípravný turnaj |
| **?????** | Medzinárodné sústredenie | Praha? | ??? |  | Morová TamaraMorová TimeaKyseľová Ivana | - reprezentácia + TŠ, camp s Majstrom Lee (termín sa upresní) |
| **14-18.4.2025** | **G4 European Poomsae Championships 2025** | **Tallinn-Estonia** | **5** | **Senior** | **Morová Tamara****Morová Timea****Kyseľová Ivana** | **- reprezentácia****- vrcholové podujatie 2025 (vzhľadom na rozpočet)** |
| **1-3.5.2025** | G1 Swedish Poomsae Open 2025 | Kristianstad-Sweden | 3 | Senior | Morová TamaraMorová TimeaKyseľová Ivana | - reprezentácia - doplnkový prípravný turnaj pokiaľ to umožní rozpočet |
| **27-29.6.2025** | G1 Austria Poomsae Open 2025 | Vienna-Austira | 3 | Senior | Morová TamaraMorová TimeaKyseľová Ivana | - reprezentácia- dôležitý bodovací turnaj |
| **?????** | Medzinárodné sústredenie | ???? | ??? | Senior | Morová TamaraMorová TimeaKyseľová Ivana | - reprezentácia + TŠ, camp s Majstrom Lee (termín sa upresní) |
| **10.-11.10.2025** | G1 Croatia Open Poomsae 2025 | Zagreb-Croatia | 2 | Senior | Morová TamaraMorová TimeaKyseľová Ivana | - reprezentácia- dôležitý bodovací turnaj |