

1. Stručná rekapitulácia behov – zima 2010

Majstrovstvá SR – hala , cezpoľný beh , polmaratón ...

.....

Pre mnohých je hala ako spestrenie dlhej zimnej prípravy. Ucelená príprava v hale / alebo jej podobným podmienkam / nie je našim bežcom dostupná, okrem Bratislavy a blízkeho okolia. Ale aj časté tréningy v hale sú niekedy na škodu v príprave na letnú sezónu.

Hodnotenie úrovne behov ste si mohli urobiť v priebehu halovej sezóny podľa dosiahnutých výsledkov na stránkach SAZ. Vo všetkých kategóriách je častá dominancia jedného pretekára. Chýba nám širšia špička vo všetkých behoch od žiakov až po dospelých. Uvedené počty štartujúcich vo vyšších kategóriách sú nízke aj napriek účasti mladých.

U mnohých chýba dlhodobá koncepcia prípravy aj štartov v zimnej časti prípravy na hlavnú sezónu. Nedostatkým vo všetkých článkoch je slabé vedenie a vyhodnocovanie tréningového procesu – tréningových denníkov.

Často metodika vedenia tréningového procesu závisí iba od počasia a času na „ behanie „ a nie je to tréningový proces zo všetkým ,čo by mal obsahovať. Toto je aj podmienené základnými tréningovými podmienkami , ktoré sú v mnohých kluboch alarmujúce.

Tri víťazstvá na majstrovstvách SR zaznamenala počas tohtoročnej halovej sezóny Lucia Janečková. Po dvoch medailách si odnieslo viacero bežcov : Zatlúkalová, Koníčková, Červeňová, Kozmová, Fedák, Žubor, Šiko.

Potešiteľné sú niektoré výsledky bežcov na 800 metrov. V kategórii dorastencov je to Danáč Denis / 1:58,72 / a medzi dospelými uvidíme ako sa popasujú v lete s touto disciplínou Páleník Dušan a Beňa Ján. V ženskej 800-ke sa nedarí mladým adeptkám na lepšie časy.

Choroby a zranenia ,aspoň sa to tak zatiaľ prezentuje, sa objavujú veľmi často u našich bežkýň. Na 1500 m sa ukazuje nádej v podobe Lucie Janečkovej , Medzi dospelými si prím drží Csilla Fugliová .Chlapčenská a mužská 1500-ka čaká na svojho kandidáta. Je tu niekoľko mladých adeptov, ktorý by mohli prekvapiť na tejto vzdialenosti aj smerom k dlhším vzdialenostiam. Sú to mená ako napríklad Žubor Patrik , Fedák Matej, Magyar Bálint.

Medzi ženami túto halovú sezónu kraluje Zatlúkalová Janka.

Na druhej strane sa však nájdú aj atléti, ktorý majú výkonnosť, ale nemajú ambície viacej obetovať tomuto športu. Nie je sa ani čomu diviť. Veď kariérou v atletike sa dá ťažko užiť. Šport je veľmi dobrou kompenzačnou aktivitou popri štúdiu .

V stručnej rekapitulácii výsledkov v hale je červene označená účasť bežcov na testovacích zrazoch v Banskej Bystrici 2009/2010 . Stručné hodnotenie a výsledky prinášame v samostatnej prílohe.

MAJSTROVSTVÁ SR V HALE .

Počty štartujúcich na majstrovstvách SR v hale

	800m	1500m	3000m
--	------	-------	-------

Žiaci	16	11	...
Žiačky	17	14	...
Dorastenci	14	7	6
Dorastenky	14	8	10
Juniori	14	12	12
Juniorky	10	7	6
Muži	13	7	12
Ženy	7	10	10

M SR žiaci

6.3.2010

800 m žiaci (16)

- 1 Gajdoš Miloš 950712 AK Spartak Dubnica nad Váhom 2:13,92
- 2 Čarnogurský Štefan 950309 AK Elán pri ZŠŠOS Kežmarok 2:16,62
- 3 Šoky Tomáš 950228 Šport.gymnázium Stavbár Nitra 2:18,39
- 4 Garai Patrik 960321 Slovan Duslo Šaľa 2:18,44
- 5 Talán Matúš 960116 MAC REDOX Lučenec Lučenec 2:20,26

1500 m žiaci (11)

- 1 **Žúbor Patrik 950503 Atletický Kysucké Nové Mesto 4:42,30**
- 2 Hojda Teo 950906 AK ŠK Univerz Banská Bystrica 4:50,08
- 3 Czibor Norbert 960121 Atletický klub Nové Zámky 4:52,71

- 4 Fazekaš Tadeáš 960624 Atletický klub Nové Zámky 4:56,26
5 Kopúnek Michal 960110 Miestny ŠK Borský Mikuláš 4:58,62

800 m žiačky (17)

- 1 Záhradníčková Viktór 960329 AK Spartak Dubnica nad Váhom 2:28,57**
2 Mlynarczyková Simona 960326 AK Elán pri ZSSOS Kežmarok 2:31,48
3 Sekáčová Romana 950620 Atletický klub AC Malacky 2:31,77
4 Malčeková Viktória 970106 AK mesta Zvolen Zvolen 2:32,42
5 Málková Denisa 970204 AK Spartak Dubnica nad Váhom 2:33,33

1500 m žiačky (14)

- 1 Janečková Lucia 950323 Atletický klub Nové Zámky 4:53,43**
2 Miklóšová Ivana 960512 Atletický klub Nové Zámky 5:15,13
3 Hornáková Monika 950706 AK Spartak Dubnica nad Váhom 5:19,41
4 Puškašová Kristína 951220 TJ Tatran Spišská Nová Ves 5:23,52
5 Feriancová Katarína 970710 Maraton AC Rača 5:25,74

M SR dorast

20.02.2010

800 m dorastenci (14)

- 1 Danáč Denis 930506 Šport.gymnázium Stavbár Nitra 1:57,82**
2 Timoranský Tomáš 930108 Atletický klub Nové Zámky 1:58,72
3 Lovas Lukáš 930629 AK ŠK UMB Banská Bystrica 2:02,48
4 Drozda Marco Adrien 941019 Atletický klub AC Malacky 2:06,95
5 Bělák Dag 930210 ŠK Vital Bratislava 2:07,01

1500 m dorastenci (7)

- 1 Šiko Jakub 930121 Atletický klub Nové Zámky 4:17,04**
2 Štadler Patrik 930823 AK Spartak Dubnica nad Váhom 4:17,21
3 Žúbor Patrik 950503 Atletický Kysucké Nové Mesto 4:39,13
4 Fazekaš Tadeáš 960624 Atletický klub Nové Zámky 4:42,31
5 Peťovský Dominik 940218 Slávia ŠŠ Trenčín 4:49,29

3000 m dorastenci (6)

- 1 Magyar Bálint 930317 Atletický klub Nové Zámky 9:34,29**
2 Sitarík David 930607 AK Svetlošák Banská Bystrica 9:53,26
3 Žilka Patrik 930401 Slávia ŠŠ Trenčín 9:54,82
4 Lupták Remato 930819 MAC REDOX Lučenec 9:58,31
5 Privalinec Lukáš 941227 Šport.gymnázium Stavbár Nitra 10:43,84

6 Hakke Aurel 940914 Atletický klub Nové Zámky 10:46,17

800 m dorastenky (14)

- 1 **Kozmová Monika 930616 ŠŠK-Junior Prešov 2:25,73**
- 2 **Záhradníčková Viktór 960329 AK Spartak Dubnica nad Váhom 2:27,24**
- 3 **Malčeková Viktória 970106 AK mesta Zvolen 2:30,93**
- 4 Sekáčová Romana 950620 Atletický klub AC Malacky 2:35,10
- 5 Stašová Mária 940914 AK Elán pri ZSSOS Kežmarok 2:35,62

1500 m dorastenky (8)

- 1 **Janečková Lucia 950323 Atletický klub Nové Zámky 4:55,74**
- 2 **Miklášová Ivana 960512 Atletický klub Nové Zámky 5:08,24**
- 3 **Vnenčáková Soňa 940507 Atletický oddiel Svit 5:09,81**
- 4 **Lisková Iveta 930524 Atletický Kysucké Nové Mesto 5:13,79**
- 5 Beitlová Terézia 930606 TJ Družba Piešťany 5:18,71

3000 m dorastenky (10)

- 1 **Kuriačková Ivana 940521 Atletický klub Nové Zámky 11:31,55**
- 2 **Hornáková Monika 950706 AK Spartak Dubnica nad Váhom 11:38,08**
- 3 **Červeňová Jana 931019 Šport.gymnázium Stavbár Nitra 11:46,04**
- 4 Šaštínská Barbora 950226 AK AŠK Slávia Trnava 11:53,74
- 5 Tokárová Michaela 940930 ŠŠK-Junior Prešov 12:20,47

M SR juniori

7.3.2010

800 m juniori (14)

- 1 **Štadler Patrik 930823 AK Spartak Dubnica nad Váhom 2:01,43**
- 2 **Vajdík Marek 920407 TJ Orava Dolný Kubín 2:01,74**
- 3 **Lendvorský Leonard 921030 MAC REDOX Lučenec Lučenec 2:02,11**
- 4 **Drozda Marco Adrien 941019 Atletický klub AC Malacky 2:02,59**
- 5 Lovas Lukáš 930629 AK ŠK Univerz Banská Bystrica 2:02,86

1500 m juniori (12)

- 1 **Fedák Matej 910505 AK ZTS Martin 4:05,78**
- 2 **Kováč Peter 910806 Mestský šport Žiar nad Hronom 4:07,25**
- 3 **Šiko Jakub 930121 Atletický klub Nové Zámky 4:14,91**

4 Jakubášek Dávid 921006 TJ OBAL SERVIS Košice 4:22,83
5 Hierweg Karol 920601 ŠK Vital Bratislava 4:28,56

3000 m juniori (12)

1 Lonský Jakub 910403 TJ Orava Dolný Kubín 9:20,05
2 Magyar Bálint 930317 Atletický klub Nové Zámky 9:22,35
3 Domény Ján 920908 Atletický klub Nové Zámky 9:40,38
4 Kubej Tomáš 920428 Atletický klub Nové Zámky 9:45,17
5 Kubiš Michal 920118 AO Slávia STU Bratislava 9:51,74

800 m juniorky (10)

1 Koníčková Patrícia 920911 AK Spartak Dubnica nad Váhom 2:20,88
2 Kozmová Monika 930616 ŠŠK-Junior Prešov 2:22,34
3 Ševčíková Natália 920727 AO Slávia UK Bratislava 2:27,00
4 Stašová Mária 940914 AK Elán pri ZSSOS Kežmarok 2:29,05
5 Maderková Kristína 910328 AK AŠK Slávia Trnava 2:29,83

1500 m juniorky (7)

1 Doskočilová Barbora 920215 AFK Nové Mesto nad Váhom 5:03,86
2 Miklóšová Ivana 960512 Atletický klub Nové Zámky 5:10,34
3 Červeňová Jana 931019 Šport.gymnázium Stavbár Nitra 5:11,04
4 Nezvalová Soňa 921026 Atletický klub Nové Zámky 5:13,79
5 Mlynarczyková Simona 960326 AK Elán pri ZSSOS Kežmarok 5:20,52

3000 m juniorky (6)

1 Janečková Lucia 950323 Atletický klub Nové Zámky 10:37,65
2 Vitovičová Jarmila 920720 TJ OBAL SERVIS Košice 10:41,20
3 Hornáková Monika 950706 AK Spartak Dubnica nad Váhom 11:26,33
4 Petrušková Tatiana 920706 AK AŠK Slávia Trnava 11:40,40
5 Tydorová Soňa 920617 AK Olympia ŠG Košice 12:36,68

M SR muži , ženy

27.-28.2.2010

800 m muži (13)

1 Repčík Jozef 860803 AK Spartak Dubnica nad Váhom 1:51,80
2 Páleník Dušan 900905 Šport.gymnázium Stavbár Nitra 1:52,41
3 Beňa Ján 900604 Atletický klub AC Malacky 1:53,58
4 Litva Dušan 890710 Atletický c Liptovský Mikuláš 1:54,44
5 Palkovič Tomáš 850814 AK Junior Holič 2:00,17

1500 m muži (7)

- 1 Szabo Jaroslav 870227 Akademik TU Košice 4:01,78**
- 2 Vaktor Igor 880131 TJ OBAL SERVIS Košice 4:08,39**
- 3 Kováč Peter 910806 Mestský šport Žiar nad Hronom 4:10,55**
- 4 Jurčák Ondrej 890131 AO Slávia STU Bratislava 4:13,72
- 5 Ďurec Martin 920912 AK ŠK Univerz Banská Bystrica 4:23,95

3000 m muži (12)

- 1 Vitko Juraj 860818 Atletický Kysucké Nové Mesto 8:38,26**
- 2 Fedák Matej 910505 AK ZTS Martin 8:43,70**
- 3 Urban Jozef 860124 TJ OBAL SERVIS Košice 8:46,13**
- 4 Szabo Jaroslav 870227 Akademik TU Košice 8:50,86
- 5 Sahajda Tibor 901218 Partizán Bardejov 9:05,41

800 m ženy (7)

- 1 Čápková Marcela 820922 AO Slávia STU Bratislava 2:15,76**
- 2 Holleyová Andrea 890520 AK Spartak Dubnica nad Váhom 2:19,93**
- 3 Koníčková Patrícia 920911 AK Spartak Dubnica nad Váhom 2:20,45**
- 4 Klúčarová Stanislava 890130 AK Olympia ŠG Košice 2:21,31
- 5 Kopčoková Mária 880823 Akademik TU Košice 2:21,33

1500 m ženy (10)

- 1 Fugliová Csilla 880119 Atletický klub Nové Zámky 4:44,48**
- 2 Zatlúkalová Janka 881223 AK Spartak Dubnica nad Váhom 4:47,97**
- 3 Prečúchová Alexandra 900415 AK ŠK Univerz Banská Bystrica 4:55,33**
- 4 Janečková Lucia 950323 Atletický klub Nové Zámky 4:58,20
- 5 Červeňová Jana 931019 Šport.gymnázium Stavbár Nitra 5:10,73

3000 m ženy (10)

- 1 Zatlúkalová Janka 881223 AK Spartak Dubnica nad Váhom 10:09,62**
- 2 Fašungobá Petra 900924 AK Baník Prievidza 10:34,33**
- 3 Vitovičová Jarmila 920720 TJ OBAL SERVIS Košice 10:36,32**
- 4 Pochybová Alena 720906 Atletický Kysucké Nové Mesto 10:45,60
- 5 Prečúchová Alexandra 900415 AK ŠK Univerz Banská Bystrica 10:47,77

Prehľad štartujúcich na M SR v cezpoľnom behu za posledných 7 rokov

	Žiaci – Žiačky		Dorci – Dorky		Juniori – Juniorky		M–vytrvalci, M–míliari		Ženy		Spolu
2004	26	41	21	18	16	8	10	16	8	164	
2005	18	26	19	9	15	7	22	16	9	141	
2006	18	23	19	12	11	4	30	6	3	126	
2007	30	33	21	16	10	9	22	13	9	163	
2008	24	25	21	13	7	5	20	9	6	130	
2009	15	15	20	17	8	9	12	10	11	117	
2010	11	17	16	15	8	10	21	6	8	112	

Pokles bežcov v jednotlivých kategóriách . Opakujúce sa mená bežcov na stupňoch víťazov z halových súťaží. Víťazstvo Kataríny Berešovej pred Jankou Zatlúkalovou. A ďalšia príručka Miroslava Vanka mladým bežcom v oboch mužských kategóriách.

*žiačky 1995-1996 2000m***Počet - 17****číslo Meno Kateg. Roč. nar. Príslušnosť Výkon**

- 1 32 Janečková Lucia Zky 950323 *Atletický klub Nové Zámky* 08:06
- 2 31 Miklóšová Ivana Zky 960512 *Atletický klub Nové Zámky* 08:29
- 3 47 Klčová Veronika Zky 961113 *AK AŠK Slávia Trnava* 08:35
- 4 39 Malčeková Viktória Zky 970106 *AK mesta Zvolen* 08:46
- 5 41 Šaštínská Barbora Zky 950226 *AK AŠK Slávia Trnava* 08:54

*žiaci 1995-1996 3000m***Počet - 11****číslo Meno Kateg. Roč. nar. Príslušnosť Výkon**

- 1 153 Žúbor Patrik Zci 950503 *Atletický k Kysucké Nové Mes* 08:49
- 2 151 Fazekaš Tadeáš Zci 960624 *Atletický klub Nové Zámky* 09:00
- 3 154 Czibor Norbert Zci 960121 *Atletický klub Nové Zámky* 09:09

4 147 Bačík Dominik Zci 950718 *KLŠ KRYHA Bratislava* 09:15
5 144 Hojda Teo Zci 950906 *AK ŠK Univerzi Banská Bystrica* 09:19

dorastenky 1993-1994 3000m

Počet - 15

číslo Meno Kateg. Roč. nar. Príslušnosť Výkon

1 69 Vnenčáková Soňa Dky 940507 *Atletický oddiel Svit* 10:14
2 61 Lisková Iveta Dky 930524 *Atletický k Kysucké Nové Mes* 10:23
3 56 Gejdošová Zuzana Dky 940713 *Atletický oddiel Svit* 10:30
4 58 Austerová Veronika Dky 940707 *Atletický oddiel Svit* 11:01
5 60 Leütterová Daniela Dky 930821 *ŠŠK-Junior Prešov* 11:07

dorastenci 1993-1994 4500m

Počet - 16

číslo Meno ateg. Roč. nar. Príslušnosť Výkon

1 135 Šiko Jakub Dci 930121 *Atletický klub Nové Zámky* 13:21
2 141 Timoranský Tomáš Dci 930108 *Atletický klub Nové Zámky* 13:26
3 137 Magyar Bálint Dci 930317 *Atletický klub Nové Zámky* 13:26
4 126 Sitarík David Dci 930607 *AK Svetlošák Banská Bystrica* 13:36
5 140 Lonský Henrich Dci 930905 *TJ Orava Dolný Kubín* 13:42

juniorky 1991,1992 4500m

Počet - 10

číslo Meno Kateg. Roč. nar. Príslušnosť Výkon

1 1 Vitovičová Jarmila Jky 920720 *TJ OBAL SERVIS Košice* 14:49
2 7 Nezvalová Soňa Jky 921026 *Atletický klub Nové Zámky* 15:48
3 4 Doskočilová Barbora Jky 920215 *AFK Nové Mesto nad Váhom* 15:53
4 3 Grešová Miroslava Jky 920114 *AK ŠK Univerzi Banská Bystrica* 16:12
5 2 Ševčíková Natália Jky 920727 *AO Slávia UK Bratislava* 16:30

juniori 1991-1992 6000m

Počet - 8

číslo Meno Kateg. Roč. nar. Príslušnosť Výkon

1 21 Jakubášek Dávid Jri 921006 *TJ OBAL SERVIS Košice* 17:55
2 24 Vajdík Marek Jri 920407 *TJ Orava Dolný Kubín* 17:59
3 30 Domény Ján Jri 920908 *Atletický klub Nové Zámky* 18:02
4 27 Kubiš Michal Jri 920118 *AO Slávia STU Bratislava* 18:20
5 31 Kubej Tomáš Jri 920428 *Atletický klub Nové Zámky* 18:33

Ženy 1990 a st 4500m

Počet - 8

číslo Meno Kateg. Roč. nar. Príslušnosť Výkon

- 1 17 Berešová Katarína Z 871010 TJ OBAL SERVIS Košice 13:50
- 2 20 Zatlúkalová Janka Z 881223 AK Spartak Dubnica nad Váhom 13:57
- 3 12 Fašungová Petra Z 900924 AK Baník Prievidza 14:29
- 4 14 Fugliová Csilla Z 880119 Atletický klub Nové Zámky 14:39
- 5 11 Habovštiaková Paula Z 880929 AO Slávia UK Bratislava 15:01

muži míliari 1990 a st. 4500m

Počet - 6

číslo Meno Kateg. Roč. nar. Príslušnosť Výkon

- 1 54 Vanko Miroslav M 730314 TJ OBAL SERVIS Košice 11:55
- 2 52 Vitko Juraj M 860818 Atletický k Kysucké Nové Mes 12:05
- 3 51 Szabo Jaroslav M 870227 Akademik TU Košice 12:16
- 4 50 Arbet Roman M 760530 JM DEMOLEX BK Bardejov 12:48
- 5 55 Kocian Konštantín M 900729 ŠK Vital Bratislava 13:19
- 6 49 Arbet Branislav M 770423 JM DEMOLEX BK Bardejov 13:41

muži vytrvalci 1990 a st. 9000m

Počet - 21

číslo Meno Kateg. Roč. nar. Príslušnosť Výkon

- 1 174 Vanko Miroslav M 730314 TJ OBAL SERVIS Košice 24:23
- 2 175 Holečko Martin M 781218 Šport Team Hritz Nová Lesná 24:39
- 3 170 Magyar Imrich M 840331 Atletický klub Nové Zámky 24:49
- 4 161 Vitko Juraj M 860818 Atletický k Kysucké Nové Me 25:03
- 5 169 Pástor Imrich M 740926 TJ OBAL SERVIS Košice 25:25
- 6 165 Sahajda Tibor M 901218 Partizán Bardejov 25:35
- 7 164 Dávidík Marián M 771118 AO Slávia UK Bratislava 25:42
- 8 173 Sumerling Štefan M 711119 Šport Team Hritz Nová Lesná 25:47
- 9 162 Puškár Ondrej M 850406 AK AŠK Slávia Trnava 25:50
- 10 160 Arbet Roman M 760530 JM DEMOLEX BK Bardejov 25:55

Mená Miroslav Vanko , Jana Zatlúkalová a Dana Janečková netreba predstavovať. Mladšia generácia nejako pokrívka za touto elitou bežcov, od ktorých dostáva v posledných rokoch príučku o behaní .

M U Ž I (41 bežcov)

1. Miroslav Vanko	14.02.73	Obal-Servis Košice	1:08:52
2. Imrich Magyar	31.03.84	AC Nové Zámky	1:09:52
3. Juraj Vitko	18.08.86	MŠK Kysucké Nové Mesto	1:10:01
4. Ondrej Puškár	06.04.85	AŠK Slávia Trnava	1:11:46
5. Jozef Urban	24.01.86	Obal-Servis Košice	1:12:10

Ž E N Y (11 bežkýň)

1. Jana Zatlúkalová	23.12.88	Spartak Dubnica nad Váhom	1:17:06
2. Dana Janečková	20.08.73	AC Nové Zámky	1:21:54
3. Jana Poláčíková	18.01.87	AC Nové Zámky	1:27:48
4. Alena Pochybová	06.09.72	MŠK Kysucké Nové Mesto	1:28:17
5. Katarína Pokorná	28.11.89	Slávia STU Bratislava	1:28:56

2. Testovacie zrazy mladých bežcov

Na základe plánu práce bežeckej komisie vybraná časť reprezentačného bežeckého výberu absolvovala v priebehu prípravného obdobia testy v Banskej Bystrici. Jednalo sa o tri zrazy bežcov.

1. **2.12. - 4.12.2009** Základné vyšetrenie bežcov , vyšetrenie na behátku / VO2max, stanovenie prahov / , overenie prahov na dráhe – laktátová krivka .
2. **26.1. - 28.1.2010** Základné vyšetrenie bežcov , vyšetrenie na behátku / VO2max, stanovenie prahov – laktátová krivka / .
3. **23.4. - 24.4. 2010** Testy overenia úrovne tempovej prípravy – dráha .
/ Vytrvalci 6 x 1 km , stredné trate 4 x 4 x 200 m /

Testy na behátku boli zabezpečené na dvoch miestach. V **Banskej Bystrici** / Vojenská poliklinika Sliač a FITARENA – MUDr. M. Sylvester / a **Michalovciach** / Ortopedická a telovýchovná ambulancia – MUDr. G. Valiska / .
Bežecká časť testov bola absolvovaná 3.12.2009 na dráhe ŠG Banská Bystrica a 24.4.2010 na štadióne Dukla Banská Bystrica.

Plánovaný zraz v marci 2010 sa neuskutočnil z dôvodov chorôb a nepriaznivého počasia. Účasť na poslednom testovaní bola poznamenaná začínajúcou atletickou sezónou v mládežníckych kategóriách, záverečnou prípravou niektorých bežcov v zahraničí a v neposlednom rade aj chorobami .

Výsledky / protokoly / jednotlivých testov boli zaslané zodpovedným trénerom .

V nasledujúcej tabuľke je uvedená účasť atlétov na testovacích stretnutiach. Sami môžete vidieť , kto bral tieto stretnutia vážne a ktorým sa naopak nepodarilo vo svojej príprave na budúcu sezónu venovať pozornosť kontrole tréningového procesu .

Našli sa aj jedinci, ktorý odmietli toto lekárske sledovanie . Naopak v priebehu testovania boli na základe výkonnosti do zoznamu zaradení aj ďalší atléti.

V niektorých prípadoch sa pre chorobu ospravedlnilo pomerne veľa bežcov. No prekvapujúce boli ich štarty hlavne v halovej sezóne počas „ **chorôb a zranení** „ .

Pred posledným testovacím zrazom sa tréneri / ktorí sa podieľali na priebehoch testov / stretli ku stručnému vyhodnoteniu všetkých stretnutí.

- Záver :** -Základné tréningové podmienky pre atletiku sú v mnohých kluboch veľmi zlé.
-Dôležitá je účasť bežcov a trénerov na spoločných sústredueniach a testovacích stretnutiach.
-Chýba možnosť porovnania kvality tréningového procesu všetkých bežcov / vedenie tréningových denníkov / .
-Stratégia prípravy mladých bežcov nesmie byť náhodná. To isté platí o plánovaní pretekov nielen u členov zaradených v útvaroch talentovanej mládeže ...
-Prehodnotiť výkonnostné kritéria zaraďovania do jednotlivých útvarov mládeže a kritéria zaraďovania do reprezentačných výberov.

Kompletné výsledky testovacích zrazov bežcov budú po skompletizovaní všetkých podkladov zverejnené v spravodaji behov.

Ďakujem všetkým trénerom, ktorí sa podieľali na zabezpečení a zdarnom priebehu všetkých testovacích zrazov bežcov v Banskej Bystrici.

Zoznam bežcov zaradených do testovania – účasť na testoch .

Meno , rok narodenia	Mesto	2.-4.12. 2009 TESTY	26.-28.1. 2010 TESTY	23.-24.4. 2010 TESTY
----------------------	-------	------------------------	-------------------------	-------------------------

Chlapci

Žubor Patrik 95	Kys.N.Mesto	nebol pozvaný	nebol pozvaný	ABS
Drozda Marko A. 94	Malacky	ABS	ABS	ABS
Hakke Aurel 94	Nové Zámky	ABS	ABS	ABS
Danáč Denis 93	Nitra	ABS	ABS	preteky
Šiko Jakub 93	Nové Zámky	ABS	ABS	preteky
Magyar Bálint 93	Nové Zámky	ABS	ABS	preteky
Đurec Peter 92	Ban.Bystrica	ABS	ABS	ABS
Vajdík Matúš 92	Dolný Kubín	nebol pozvaný	ABS	ABS
Vajdík Marek 92	Dolný Kubín	nebol pozvaný	ABS	ABS
Fedák Matej 91	Martin	ABS	ABS	ABS
Páleník Dušan 90	Nitra	ABS	ABS	preteky
Beňa Ján 90	Malacky	ABS	ABS	ABS
Dobiáš Miroslav 90	Ban.Bystrica	ABS	CHOR	ABS
Vajs Roman 89	Ban.Bystrica	ABS	ABS	ABS
Szabo Jaroslav 87	Košice	nebol pozvaný	ABS	nebol pozvaný

Dievčatá

Janečková Lucia 95	Nové Zámky	ABS	ABS	ABS
Floreková Jana 94	Dubnica n.V.	ABS	CHOR	CHOR
Lisková Iveta 93	Kys.N.Mesto	nebola pozvaná	ABS	ABS
Červeňová Jana 93	Nitra	ABS	CHOR	preteky
Kozmová Monika 93	Prešov	CHOR	CHOR	preteky -duatlon
Koničková Patrícia 92	Dubnica n.V.	ABS	CHOR	ABS
Bradáčová Dominika 92	Nitra	ABS	CHOR	preteky
Doskočilová Barbora 92	Nové Mesto n.V.	ODMIETLA TESTOVANIE		
Naňová Žaneta 91	Piešťany	DLHODOBOBÁ CHOROBA		
Habovštiaková Paula 88	Bratislava	nebola pozvaná	ABS	osobné dôvody
Fugliová Csilla 88	Nové Zámky	nebola pozvaná	ABS	ABS
Zatlúkalová Janka 87	Dubnica n.V.	ABS	ABS	ABS
Berešová Katarína	Košice	ABS	ABS	ABS

Trénerské zabezpečenie

Slouka Pavel	Slouka Pavel	Slouka Pavel
Botcher Ján	Botcher Ján	Botcher Ján
Okál Miroslav	Okál Miroslav	Okál Miroslav
Valent Dušan	Valent Dušan	Valent Dušan
Bundzik Branislav	Bundzik Branislav	Bundzik Branislav
Sulety Milan	Sulety Milan	Sulety Milan
Illéš Martin		Janečková Dana
		Valiska Gabriel
		Slivka Milan
		Kováč Peter

Poznámky k zoznamu :

ABS absolvoval

CHOR choroba

3. Dôležité termíny jarnej sezóny .

Predohrou pre všetky dôležité nominácie sezóny je **10.máj** , kedy sa uzatvorí zostava **európskej kvalifikácie na OH mládeže v Moskve**.

Ďalší termín pre uzatvorenie nominácie na **ME družstiev mužov a žien v Belehrade** je síce až **13.júna** , ale v niektorých bežeckých disciplínach nie je veľa príležitostí.

800 a 1500 metrov u mužov a žien sa už tradične „teší“ roky veľkej popularite. Horšia situácia je v ďalších disciplínach. Vytrvalci a vytrvalkyne na 3 km , 5 km aj 3 km prekážok sa nebudú tohto roku trápiť s vyradovaním počas samotných pretekov, ale prechádzka to pre nich nebude. Ťažká bude asi aj samotná nominácia v uvedených disciplínach.

[A čo hovorí časový program behov na ME družstiev?](#)

Sobota 19.6. Ženy - 800 m , 3 km , 3 km prekážok
Muži - 1500 m . 5 km

Nedeľa 20.6. Ženy - 1500 m . 5 km , 4 x 400 m
Muži - 800 m , 3 km , 3 km prekážok , 4 x 400 m

[Budú mať podobné starosti aj družstvá našich súperov?](#)

AUT , CRO , ISR , LAT , MDA , SRB , SVI a SVK .

4. NA ZÁVER ... ZAMYSLENIE MIMO DRÁHY .

Sezóna behov mimo dráhy, či je to klasický kros alebo beh do vrchu , je v permanencii po celý rok. V mnohých vyhodnoteniach sa každý rád nájde a porovnáva svoje postavenie zo súpermi. Z mnohých vyhodnotení sa vyberajú najlepší na rôzne podujatia , ktoré reprezentujú našu republiku aj SAZ. Mnohí štartujú v týchto súťažiach pre radosť , zdravie . Niektorí pre ocenenie organizátorov v podobe ceny za popredné umiestenie.

No každá súťaž má svoje pravidlá...skúste ich rešpektovať.

Jedno z nich je delenie pretekárov podľa veku. Nekomplikujte usporiadateľom ich prácu. Aj vo Vašej vekovej kategórii sa určite budete po dobehnutí do cieľa cítiť dobre a spokojne,

Nie je dôležité vyhrať, ale zvíťaziť.

V Martine 1.5.2010

Pavel Slouka
reprezentačný tréner behov

