

Vyhodnotenie majstrovstiev SR dospelých 2010

V dňoch 26.-27.6. sa v Nitre uskutočnili 63. majstrovstvá SR. Majstrovstvá sa konali týždeň po majstrovstvách Európy družstiev v Belehrade a tak sa predpokladalo, že na majstrovstvách sa zide celá slovenská špička. Za výborného slnečného počasia sa prezentovali všetci naši najlepší atléti. Aj keď nebol splnený žiadny limit na ME v Barcelone, výkony našich najlepších atlétov boli na veľmi dobrej úrovni. Výborne sa uviedli kladivári, víťazný Libor Charfreitag hodil výkon svetovej úrovne 78,86m a bol vyhlásený ako najlepší mužský výkon. Dobre mu sekundoval Miloslav Konopka, ktorý hodil 76,35. V trojskoku sa veľmi dobrým výkonom prezentovala Dana Veld'áková, keď doletela na 14,10m. Po zranení sa v behu na 100m cez prek. objavila Miriam Cupáková a sezónu začala dobrým výkonom 13,31, keď za limitom zaostala o 0,02s. V skoku do diaľky žien sa z víťazstva tešila Renáta Medgyesová, ktorej výkon 663cm bol vyhlásený ako najlepší ženský výkon. Len o 10cm za ňou skončila Jana Veld'áková. Obidve skokanky ukázali svoj nesporný potenciál.

V šprintoch sa presadila mladšia generácia šprintérov. Prekážkar Viliam Papšo si v behu na 110m cez prek. vyrovnal os.rekord časom 13,95, Barbora Šimková sa zlepšila na 200m na 24,08., Lenka Kršáková splnila limit IAAF v behu na 100m /11,92 / a 200m /24,22 /, ale najväčším prekvapením šprintov bol Jozef Švondr, ktorý sa v behu na 200m zlepšil skoro o 0,5s a časom 21,01 zaostal o 0,01s za limitom na ME. Strednotratiari Jozef Repčík a Jozef Pelikán si vyskúšali rýchlosť v behu na 400m a Lucia Klocová zasa bežala dlhšiu trať 1 500m. V guli sa Milan Habrorák pokúšal o splnení limitu a zaostal o 45cm / 19,45 m /. Potešila skutočnosť, že sa v behu na 110m a 100m cez prek. uskutočnili rozbehy, na druhej strane nepotešil stav dlhých behov, jednak pre slabšiu účasť, ale hlavne pre veľmi slabú úroveň. Prísnejšie merítko znesú iba Miro Vanko a Katka Bérešová. Celkovo majstrovstvá patrili k tým vydarenejším.

Najúspešnejším atlétom na šampionáte bol Jozef Švondr / tréner Z.Hrbáček /, ktorý získal 3 zlaté / 100m, 200m a 4x100m /. Po dva tituly si vybojovali Peter Žňava (400 a 4 x 400 m), Jaroslav Szabo (800 a 1500 m), Viliam Papšo (110 m prek. a 4 x 100 m), Jaroslav Dobrovodský (diaľka a trojskok), Lucia Klocová (800 a 1500 m), Katarína Bérešová (5000 a 10 000 m) a Monika Ivanková (400 m prek. a 4 x 400 m).

Muži

100m / 23 /

Jozef Švondrk dosiahol svoj prvý titul časom 10,61 ktorý je tretí najlepší za ostatných 10 rokov / 2002 Briňarský 10,60, 2006 Ant. Novosád 10,50/ a potvrdil vyrovnanú formu v tejto sezóne. Po vyrovnanej prvej polovici v cieľi jasporazil druhého V.Šimíka 10,72 OR a tretieho T. Benka 10,76 – vyrovnaný ORr. Neštartoval tabuľkovo druhý M.Mentel.

200m / 23 /

V ideálnych dvojstovkových podmienkach zabehol víťaz Jozef Švondrk výborných 21,01 /+1,4/ a zlepšil si OR o 50 !! stotín. Potvrdil tohtoročnú suverenitu u nás a za limitom EAA na ME zaostal o jedinú stotinu. OR si zabehol aj druhý R. Turčáni ,tretí dobehol nie celkom zdravý vlašajší majster M.Mentel Ešte aj štvrtý Šimík a piaty Benko si zabehli OR.

400m / 17 /

Peter Žňava si vybojoval svoj osmy titul v rade. Ďalší pokus o dosiahnutie limitu na ME pokazil pomerne silný vietor. Po vyrovnanej polovici trati išiel rázne vpred a porazil na druhom mieste J.Repčíka a tretieho J.Pelikána . Pre špecialistov štvrtkárov nie je dobrým vysvedčením, ak dve medailové miesta obsadia polkári.

110m cez prek. / 10 /

Už rozbehy signalizovali vyrovnaný súboj dvoch našich najlepších a desaťbojára S.Dizdareviča.Viliam Papšo zvíťazil vyrovnaným os. rekordom za 13,95 M.Janeček dokonca 13,83, ale vietor + 4,7 .Bohužiaľ už v nábehu na 1. prekážku sa zranil M.Janeček a tak sa súboj zúžil na dvojicu. V ňom si po menej uvoľnenom behu oproti rozbehu vybojoval svoj prvý seniorsky titul V.Papšo. Prvú medailu medzi mužmi si vybehal Kučera

400m cez prek. / 9 /

V dlhých prekážkach vládne už tretí rok Tomáš Čelko ,ktorý vo veterných podmienkach zabehol iba priemerný výkon 53,74, ale stačilo to na suverénne prvenstvo. Výkonnostný odstup za ním je veľký a neukazuje sa, že sa v blízkom čase zmenší.

800m / 19 /

Najlepší bežci na 800 a 1500 metrov – Repčík , Pelikán – neštartovali. Dali prednosť behu na 400 metrov. Slabé výkony. Boje sa sústredili na delenie medailí. Samotné výkony vo všetkých behoch poznačil silný nárazový vietor. Víťazstvá v oboch behoch si odniesol J. Szabo .Tradične najvyšší počet štartujúcich v behoch na 800 ako na 1500 m.

1 500m / 15 /

Ani jeden bežec pod 4 min. Víťazný Jaroslav Szabo / 4:01,97 /. získal svoj druhý titul na majstrovstvách. Výkony poznačil silnejší vietor a taktika.

5 000m / 10 /

Podobné hodnotenie si vyslúžili aj vytrvalostné behy. Slabé výkony a boje o medaile. Na kratšej trati dominoval Juraj Vitko – držiteľ najrýchlejšieho času na 5 km.

10 000m / 9 /

V behu na 10 km bol do majstrovstiev SR v tabuľkách zaznamenaný iba jeden čas. Tu opäť dominoval výkonom roku skúsený vytrvalec Miroslav Vanko a druhému v cieľi I. Pástorovi - držiteľovi strieborných medailí na 5 a 10 km , dal 1 minútu.

3 000m cez prek. / 11 /

Nezvyčajne vysoký počet pretekárov oproti GPS sa stretol v behu na 3 km prekážok. Roman Vajs si vo výkone roku zabezpečil zlatú medailu . Doposiaľ na najlepšieho steepliara J. Dubašáka ostalo iba 6. miesto.

Trojkok / 5 /

Pri neúčasti Dmitrija Vaľukeviča bol jednoznačným favoritom Jaroslav Dobrovodský, ktorý zvíťazil výkonom 15,77 cm. V priebehu súťaže sa mu technicky nie veľmi darilo, preto po troch pokusoch ďalej neskákal a radšej si nechal sily na nedeľnú súťaž v diaľke. Príjemným prekvapením súťaže bol druhý v poradí L.Sojka , ktorý mal všetky pokusy cez 15 m, lepšie ako jeho predošlý osobný rekord. Najlepší meral 15,27 m. Tretím v poradí bol s veľkým odstupom M.Jursa so 14,17 m. Štartovalo iba 5 pretekárov, jeden bez platného pokusu.

Dial'ka / 10 /

Súťaž prebiehala za nepriaznivých veterných podmienok, keď najsilnejší vietor bol +5,7 m/s a najslabší -0,5 m/s. Na to doplatil aj jednoznačný favorit Jaroslav Dobrovodský, ktorému rozbehy vychádzali raz na doske, raz výrazne pred ňou. I keď dosiahol slušný výkon 758 cm, určite pomýšľal na viac (limit 790 cm na ME). Na druhom mieste skončil L.Lupták so 720 cm, tretí bol J.Kačáni so 713 cm. Piaty dial'kari prekonali 7 m.

Výška / 9 /

Podľa predpokladov zvíťazil Peter Horák výkonom 220 cm. Po prekonaní tejto výšky si nastavil latku na 226 cm, ktorá bola však nad jeho sily. On, ani jeho tréner, však neboli spokojní s technikou prevedenia skokov, ktorá viac ovplyvnila výkon, ako meniaci sa nárazový vietor. Na druhom mieste skončil s 214 cm M.Bubeník, ktorý sa na výške 217 cm pri treťom pokuse zranil. Tretí skončil M.Kalafus slabším výkonom 205 cm.

Žrd' / 5 /

Súťaž bez veľkej motivácie pre nášho najlepšieho Tomáša Krajňáka. Základnou výškou 440 cm sa stal už víťazom celej súťaže. Preto po zdolaní 470 cm si nastavil latku na tohto sezónne maximum 505 cm, ktorú už ale nezdolal. Druhý skončil M.Hučko 420 cm a tretí M.Minárik 400 cm. Štartovalo 5 pretekárov, z toho mali traja platný výkon, keďže 53 ročný veterán Pažák spolu s Bicianom neskočili svoju základnú výšku.

Gul'a / 4 /

Zvíťazil Milan Haborák výkonom 19,45m/2008 – 19,92m, 2009 – 19,46m/. Po tréningovom výpadku/zlomenina kostičky v nohe/ sa Milan dostáva do formy, ale aj keď limit na ME je 19,80m, má šancu na jeho splnení. Druhý poradí veterán J.Žitňanský a tretí junior M.Olej slabším výkonom 15,48m. Škoda dlhodobého zranenia ruky D.Vaneka, ku ktorému sa ešte pridalo zranenie brušného svalu, neúčast' vrhačov Nitry a ďalších s výkonnosťou okolo 12 – 15m a vek prvých dvoch/Milan37,Jaro 39/ukazuje, že sa vrh gul'ou dostáva do ofsajdu. Treba si uvedomiť, že kedysi to bola naša parádna disciplína!!

Disk / 5 /

V disku zvíťazil Matej Gašaj výkonom 56,54m. Oproti roku 2008 keď sa ukazovalo, že sa blýska na lepšie časy, opäť je treba konštatovať, že disk u nás už dlho stagnuje, nemáme nikoho kto by dosiahol výkon nad 60m a ani perspektíva nie je dobrá /žiadny talent na obzore/.

Oštep / 8 /

Po jarnom nástupe v Trnave /79,90 – splnený limit na ME/ víťaz v hode oštepom Martin Benák dosiahol slabší výkon 70,24m /pred týždňom v Belehrade 71,15m/, Do ME je iba 28 dní, a treba dúfať, že sa Martin dokáže pripraviť na úroveň osob. Rekordu. Z ostatných oštepárov nikto nad 60m !!

Kladivo / 6 /

Po veľkých zdravotných problémoch zvíťazil opäť Libor Charfreitag výborným výkonom 78,86m/po výbornej sérii/. Dúfajme, že do ME sa už ďalší zdravotný problém neobjaví a Libor sa bude môcť kvalitne pripraviť na ME. Aj druhý v poradí M.Konopka hodil 76,35m /výborný výkon/ a tretí M.Lomnický, po dlhšej tréningovej prestávke /zlomené rebro/, verím, že sa tiež dostane na úroveň svojho os.rek., ktorým sa tiež kvalifikoval na ME /74,83m/.Všetci traja budú štartovať na ME /čo tu ešte v žiadnej atletickej disciplíne nebolo /okrem, chodeckej!

4x100m / 7 /

Suverénne prvenstvo dubnickej štafety / Noskovič ,Papšo,Mokráš,Švondrk / vo veľmi dobrom čase 41,74 – štvrtý výkon slovenskej histórie. S odstupom skončili štafety Slávie Trnava /Schir, Hammel,Horváth,Šajbidor / a Lučenca/Káčáni, Stupár, Ivan, Kminiak. Kvarteto obhajcu titulu UK Bratislava nedobehlo.

4x400m / 7 /

Dubnické kvarteto / Mokráš, Štádlar,Repčík ,Žňava /, v ktorej nastúpili traja z prvej štvorky na hladkej štvrtky zvíťazilo s veľkou prevahou pred Sláviou UK Bratislava / Mižičko,Bottlík,Čelko,Turčáni a Sláviou Trnava / Matys,Hammel, Peller,Svinčák /

Ženy

100m / 13 /

Diaľkarka Jana Veld'áková potvrdila víťazstvo z haly na 60 m a porazila naše najlepšie šprintérky v OR 10,81. Iba o jednu stotinu zaostala dobre finišujúca vlašajšia majsterka B. Šimková /tr. Filip/. Dve pretekárky pod 12 sek bežali naposledy v r.2002 /Bobková a. Ivanová / 11,83 a 11,95. Škoda ,že vo finále pre náhlu svalovú indispozíciu nemohla nastúpiť L.Kršáková /tr.Cupák/ ktorá v rozbehu zabehla OR 11,02 a limit IAAF na MSJ.

200m / 19 /

Rovnako aj ženská dvojstovka / u medailistiek / mala dobrú úroveň, keď prvé dve zlepšili osobné maximum, /B.Šimková 24,08, druhá L.Kršáková 24,22 aj limit IAAF na MSJ a tretia B.Štuková 24,30 zaostala za OR o7 stotín

400m / 10 /

V ženskej štvrtke jasne dominovala Alexandra Štuková, ktorá zabehla svoj tohtoročný štandard pod 55 sekúnd. Na lepší výkon boli treba lepšie podmienky aj konkurencia. Výkonnostný odstup na ďalších miestach je priepastný a nedarí sa ho už dlhodobo zmenšiť.

100m cez prek. / 11 /

Prvý štart v sezóne po zranení Miriam Cupákovvej bol otáznikom. Časmi v rozbehu aj finále príjemne prekvapila a napriek absencii špeciálnej prekážkovej prípravy splnila limit EEA na ME a iba dve stotiny zaostala za limitom SAZ. Je stále vážnou kandidátkou na štart na ME v Barcelone. Druhá L. Slaníčková potvrdila viacbojársku všestrannosť druhým miestom. Po dlhej prestávke, zavinenej zranením štartovala M. Bytygiová.

400m cez prek. / 4 /

Rovnaký, ak nie horší stav sa ukazuje v kategórii žien. Naša najlepšia Lucia Slaníčková dala prednosť skoku do diaľky, štartovali iba 4 pretekárky, ktoré dosiahli menej ako priemerné výkony. Monika Ivankovej stačilo na titul 62,30 / najslabší výkon majsterky od r. 2003

800m / 12 /

Tak ako muži, aj ženy mali veterné počasie, ktorá sa podpísalo na výkonoch Najpočetnejšie pole bežkýň bolo v behoch na 800 a 1500 m. V behu kraľovala Lucia Klocová, ktorá záverečným finišom zvíťazila za 2:05,88. Striebornú medailu získala C.Fugliová / 2:11,50 / a bronz pre M.Čápkovú / 2:13,33. Chýba absencia rýchlosti u bežkýň na 800m a 1 500m trate.

1 500m / 13 /

V behu na 1500 metrov vytvorila Lucia Klocová výkon roka / 4:31,25 a získala druhý titul. Za ňou, tak ako v behu na 800m skončila C.Fugliová / 4:35,80 /. Tretia v osobnom rekorde / 4:36,95 / dobehla P.Habovštiaková Je veľká škoda , že sa v oboch behoch neprejavili mladšie bežkyne a nevyužili rýchlo rozbehnuté behy.

5 000m / 6 /

Pri neúčasti J.Zatlúkalovej jasné víťazstvo Kataríny Bérešovej / 17:28,58 /. Pod 20 min. sa dostali ešte ďalšie 3 bežkyne.

10 000m / 3 /

Katarína Bérešová udávala tón aj na tejto trati. Charakterizácia ženských dlhých behov je druhé miesto A.Balošákovvej, ktorá vo svojom veku dokázala získať striebornú medailu!!, čo na jednej strane je obdivuhodné, na druhej strane je dôkaz, že v dlhých behoch výrazne zaostávame.

3 000m cez prek. / 5 /

Obdobná situácia je aj v behu na 3 km prekážok. Tu sa Katarína Pokorná popasovala s vetrom a časom pod 12 minút a vo výkone roka si odniesla zlatú medailu. Nízky počet bežkýň a slabá výkonnosť.

Trojskok / 5 /

Favoritka súťaže Dana Veld'áková jednoznačne nemala svoj deň. Aj keď sa vietor menil a nevedela sa trafiť dobre do odrazu na doske, tiež neregulárne podmienky v sektore (zavádzajúce trojskokanské dosky nielen na začiatku rozbehu, ale aj 13-metrová doska pred odrazom), neboli hlavnou príčinou. Trápila sa technicky, chýbala iskra skokov a ani rýchlostne sa necítila najlepšie. Preto jej výkon 14,10 m na tieto pocity bol veľmi dobrý a prekvapil samu pretekárku. Na druhom mieste skončila výrazným rozdielom I.Beskrovnaja výkonom 13,12 m, na treťom s ďalším odstupom I.Chrebetová výkonom 12,01 m. Štartovalo iba 5 pretekárov, z ktorých jedna nedoskočila do piesku.

Diaľka / 9 /

Jednoznačne najdramatickejšia a najzaujímavejšia súťaž M-SR. Svoju kvalitu predvádzali obe aktérky od prvého pokusu a pri veternej lotérii bolo jasné, že ktorá trafi správne pokus na doske, sa stane víťazkou súťaže. To sa podarilo v poslednom šiestom pokuse Renáte Medgyesovej, ktorá zvíťazila výkonom 663 cm. Až do posledného pokusu viedla Jana Veldáková výkonom 653 cm a tento výkon jej zostal aj po poslednom prešľape. Súťaž mala výborný náboj, napätie až do posledného pokusu, čo motivovalo pretekárky. Predvádzali kvalitné výkony, škoda len nárazového meniaceho sa vetra, ktorý spôsobil množstvo nedošľapov, prípadne prešľapov. Výborný výkon predviedla aj tretia v poradí L. Slaničková, ktorá opäť prekonala šesťmetrovú hranicu 606 cm.

Výška / 9 /

Výškárky nepredviedli výrazný výkon. Podľa predpokladov sa očakával súboj medzi Ivetou Srnkovou a Tatianou Dunajskou. Na pokusy zvíťazila prvá menovaná, keď obe pokorili 173 cm. Tretia v poradí skončila I.Hornáková so 169 cm, keď na pokusy porazila A.Ďurošová

Žrd' / 7 /

Podľa predpokladov zvíťazila Slúková Slavomíra, ktorá i keď skákala zo skráteného rozbehu, si zlepšila tohto sezónne maximum na 350 cm. Nemala vážnu konkurentku, keď na druhom mieste skončili dve pretekárky s 300 cm, Michalčíková Martina a Stanková Klaudia. Štartovalo 7 pretekárov, z toho jedna Češka / Kateřina Musilová / mimo súťaž. Jedna pretekárka neskočila základ.

Gul'a / 6 /

Zvíťazila Ivana Krištofičová, UKBLA v osobnom rekorde 13,74m. Ivana sa stáva oporou družstva žien SR, ale ďalšie guliarky hodne za ňou zaostávajú a situácia vo vrhu gul'ou nie je radostná už niekoľko rokov.

Disk / 9 /

Šestnásť víťazstvo dosiahla tiež veteránka v dobrom slova zmysle Ivona Tomanová s pekným výkonom 50,62m, ale aj cez zlepšenie druhej v poradí na 40,58m – J.Kočárovej z OŠG NR, je stav výkonnosti v hode diskom tiež zlý. Aspoň, že účasť na M SR bola lepšia než v guli žien .

Oštep / 9 /

Opäť zvíťazila tak ako v minulom roku Eva Hanuliaková /43,74m/, ale za ňou oštepárky na úrovni 40 a menej. Situácia v hode oštepom je katastrofálna už niekoľko rokov, ako talent sa ukazuje V.Ľašová, ale M SR ju nezastihlo v najlepšej forme, keď skončila na treťom mieste.

Kladivo žien / 6 /

Bez účasti našej najlepšej atlétky – kladivárky Martiny Hrašnovej zvíťazila výborným výkonom 65,72m Nikola Lomnická /35cm od os.rek./, aj keď limit pre ňu na ME je ešte ďaleko /68,00m/, verím, že už na budúci rok to nebude pre ňu problém, ale za nimi opäť veľký výkonnostný odstup.

4x100m / 4 /

Iba štyri štafety z troch oddielov na štarte. Víťazné kvarteto Sp. Dubnica n.V / Bytygiová, Holleyová, Goňová, Chrebetová dosiahlo čas 49,64 a obhájilo vlaňajšie prvenstvo.

4x400m / 4 /

Účasť štyroch štafiet z troch oddielov a priemer víťazného kvarteta Dubnice na jednu pretekárku 59,67 hovoria za všetko. Druhá dobehla štafeta UK Bratislava, tretia bola B štafeta Dubnice n.V.

Hodnotenie trénerov :

Šprinty

- klimatické podmienky pre šprinty boli t.r. celkove lepšie ako v ostatných rokoch, čo je prvým predpokladom na dobré výkony
- celkovo zabehli šprintéri 8 slovenských výkonov roka / Švondrk 2 x, J. Veld'áková Cupáková a dubnické štafety 4 x 100 a 4 x 400m v oboch kategóriách/ a jeden vyrovnaný / Papšo 110 m prek. v rozbehu
- bol splnený jeden limit EAA na ME /Cupáková/, dva IAAF na MSJ / Kršáková 100 a 200 m / , pričom Švondrk zaostal za limitom EAA na 200 m iba o jednu stotinu
- najúspešnejším pretekárom šampionátu sa stal J.Švondrk so ziskom 3 zlatých medailí /100,200 a 4 x 100m /
- načasovanie formy zvládli tréneri Filip, Nosian, Cupák, Horská, Illéš, Hrbáček, Čordáš i ďalší, ktorých pretekári sa umiestňovali na medailových pozíciách dobre. Výkonnosť ich pretekárov na domácom vrchole sezóny zväčša gradovala
- ak vystúpenie našich najlepších šprintérov v na MED naznačilo malý krok vpred, celkový pohľad na výkony na M SR to potvrdzuje samozrejme, že pre vyrovnanie sa s európskou úrovňou treba ešte veľa vykonať, aby sme mohli byť spokojní
- znovu treba pripomenúť, že ŠTK nerešpektovala požiadavku sekcie šprintov z októbra m.r. a to, aby sa na M SR v behu na 100 m nebežalo semifinále, ale po rozbehoch finále A a B. T.r. sa muselo SF zrušiť, čím vznikla v časovom rozpise zbytočná medzera.

Spracoval Mgr. Eduard Čordáš, reprezentačný tréner šprintov a prekážok

Behy

- 4 výkony roka : 10 km M. Vanko , 3 km prek. R. Vajs , 1500 m L. Klocová , 3 km prek. K. Pokorná
- 12 dvoj - štartov v bežeckých súťažiach mužov a 8 dvoj - štartov v súťažiach žien nízke počty štartujúcich v ženských vytrvalostných disciplínach
- J. Repčík a J. Pelikán v doplnkových disciplínach - 400 m a 4x400 m
- nízka úroveň výkonov zapríčinená aj slabou konkurenciou v behoch
- žiadne prekvapenie zo strany mladých bežcov – nových tvárí , okrem J. Vitka
- behu na 5 km si tituly rozobrali skúsení bežci alebo druhá garnitúra
- priepastný rozdiel medzi špičkou a druhým v poradí
- najviac „vyťažili“ z dvoj - štartov :
L.Klocová 800 m /1./ , 1500 m /1./ Berešová 5km /1./ , 10km /1./
J.Szabo 800 m /1./ , 1500 m /1./ J.Vitko 5km /1./ , 1500 m /3./

Spracoval Mgr. Pavel Slouka, reprezentačný tréner behov

Vrhy

Máme niekoľko výborných a dobrých individualít, Haborák, Charfreitag, Konopka, Vanek, Gašaj, Lomnický, Hrašnová, Lomnická. Potom tu sú výborní „veteráni“ ako som už povedal v prípade I.Tomanovej v dobrom slova zmysle/Žitňanský/, dobre sa ukazuje M.Benák, ale z medzinárodného hľadiska to je všetko. Na týchto M SR mi chýbal tzv. druhý sled, špička sa zúčastnila komplet, ale chýbali ďalší výkonnostne o trochu slabší pretekári – vrhači.

Libor Charfreitag reprezentačný tréner pre vrh a hody