

Zasadnutie chodeckej sekcie SAZ, 23.10. Banská Bystrica vyhodnotenie RTC 08 / 09 plán RTC 09 / 10

Zápis 231009

Prítomní : Bezdíček, J. Benčík, R. Benčík, Pupiš, Rusnáková, Spišiak, Mečiar,
Ospravedlnení : Malík, Pavelka

Program:

1. Vyhodnotenie sezóny všeobecne.
2. Vyhodnotenie sezóny jednotlivci + oponentúry plánov RTC 09 / 10.
3. Príprava sezóny
4. Rôzne.

K bodu č. 1:

- Vid' príloha č. 1
- Vyhodnotenie ÚTM Suletyho z MS 17 ktoré boli v júli bolo na web. stránke SAZ zverejnené neskoro, až 7.10. 09.
- Opäť sa pokúsiť urobiť analýzu posledného OH cyklu – **úl. celá sekcia.**

K bodu č. 2:

- Stručné zhodnotenie sezóny jednotlivcov vid' príloha č. 2
- **J. Benčík navrhuje, aby SAZ žiadal SOV zaradiť Tótha do A skupiny SOTT.**
- Doplniť vyhodnotenie oponentúry tabl. Bátovský - **úl. J. Benčík T: 30.10.**
- Pripraviť projekt VT + SP Mexico – **úl. Benčík T: 05.11.**
- Doplniť vyhodnotenie STU Czaková – **úl. Pupiš T: 30.10.**
- Doplniť slovné vyhodnotenie sezóny 09 Kučmín – **úl. Pavelka T: 30.10.**
- **Ciele na rok 2010 :** **Tóth** 20 km 1:20:00, ME 6. miesto
Bátovský 50 km 3:50:00, ME 12. miesto
Malíková 20 km 1:30:30, ME 12. miesto
Gáliková 20 km 1:31:40, ME 12. miesto
Kučmín 20 km 14:30, ME 18. miesto
Majdán 50 km 4:00:00, ME 20. miesto
Czaková 20 km 1:38:00, účasť na SP
Strmeňová 5 km 23:30, OHM 10. miesto
Fáber 10 km 45:00, MeS juniorov 8. miesto
Privalincová 10 km 49:45, MSJ 16. miesto
Gaborčíková 10 km , 50:00, účasť na MSJ
Tichý 10 km 48:00, účasť kvalifikácia OHM
Spevák 10 km 48:00, účasť kvalifikácia OHM
Piliarová 5 km 24:30, účasť kvalifikácia OHM
- Zmeny trénerov, nový tréneri : Majdán, Kučmín – J. Benčík, Tichý – R. Benčík, Maťašovská – Spišiak.

K bodu č. 3 :

- Chodecká sekcia pripravila návrhy nominačných kritérií, zoznam reprezentačných celkov a podklady do termínovky SAZ. Vid' príloha č.3.
- R. Benčík upozornil ÚT SAZ, že konečný návrh limitov na mládežnícke podujatia by, podľa organizačného poriadku SAZ, mala pripravovať KM SAZ. ÚT informoval, že podľa dohody na VV SAZ dôjde k zmene.

K bodu č. 4 :

- J. Benčík – vyzdvihol prácu všetkých aktívnych trénerov chôdze na Slovensku.

- Zaslať fotoportréty reprezentantov s výsledkami na repre akciách v sezóne 09 na uverejnenie do „Spravodaj chôdze“ - **úl. všetci tréneri T: 30.11.**
- Pupiš pozval trénerov na konferenciu Atletika 2009. Prednášať bude aj známy tréner Kyszel
- **ChS navrhuje termín sústredenia ZPM - chodci na január 2010 25.01. - 07.02. Štrbské Pleso Litvor.**
- R. Benčík informoval o pripravovaných zmenách v limitoch ZPM.
- **ChS navrhuje, aby sa okruh v Borskom Mikuláši zmenil a bol situovaný na hlavnú cestu pri škole.**
- ChS navrhuje, aby sa MSR juniorov na 10 000 m a junioriek v chôdzi na 5 000 m konali spolu s ostatnými atletickými disciplínami na dráhe 03.07. 2010.
- Spišiak - preteky v Nitre chceme organizovať aj v ďalšom roku
- V COP by mali byť zaradení: Strmeňová, Piliarová, Fáber, Hajaš, Tichý, Privalincová.
- Žiadať o zaradenie Mat'ášovskej do COP – **úl. Spišiak. T: 30.10.**

Zapísal R. Benčík

Vyhodnotenie sezóny 2009 – chôdza, všeobecne

S radosťou môžeme konštatovať, že slovenská chôdza bola v roku 2009 úspešná. V priebehu roka dokázali naši reprezentanti niekoľko krát úspešne reprezentovať Slovensko na rôznych súťažiach. Kvalitné výkony naši pretekári vedeli podávať na nižších, ale aj tých najväčších súťažiach. Nad všetkými výkonmi vyčnievajú úspechy Mateja Tótha, ktorý počas celej sezóny podával vynikajúce výkony !!! V nižšie uvedenom sumári je zhrnuté čo sa nám v roku 2009 vydarilo a čo nie. Za vydarenú sezónu chcem poďakovať všetkým pretekárom a trénerom ktorí sa o úspechy slovenskej chôdze pričínili, ale aj priaznivcom slovenskej chôdze ktorí nám pomáhali tieto úspechy budovať.

Klady sezóny

- **Výborný Tóth počas celej sezóny.** Slovenský rekord v chôdzi na 50km. Víťazstvo v MeS v Poděbradoch + osobný rekord na 20km 9. miesto v chôdzi na 20 km na EP. 9. miesto na MS v chôdzi na 20km. 10. miesto na MS v chôdzi na 50km.
- **Bronzová medaila družstva žien na EP v chôdzi.** / Malíková, Gáliková, Czaková/
- Kvalitné šieste miesto družstva mužov v chôdzi na 20km na EP. / Tóth, Bátorvský, Kučmín, Rízek /
- Úspešné vystúpenie našej reprezentácie na medzištátnom stretnutí v chôdzi v Poděbradoch.
- **Úspešné vystúpenia mládežníkov na vrcholných podujatiach.** / Strmeňová, Fáber, Privalincová, Gabročíková, Czaková /
- Úspešné vystúpenia mládežníkov na medzištátnych stretnutiach / Piliarová, Spevák, Tišťan, Daňo, Dolinský /
- Vzostup výkonnosti mladých pretekárov / Strmeňová, Fáber, Privalincová, Gaborčíková, Piliarová N., Tišťan, Spevák, Daňo, Tydorová, Úradník, Dolinský, Bódiová, Dérerová, Piliarová R., sestry Škantárové, Vlková a iní /
- Zvyšujúci sa počet mládeže na chodeckých pretekoch / hlavne ŽCHL /
- Nové preteky – Košice, Nitra, Bacúch
- Nové chodecké centrum – Bacúch
- Udržanie vydávania spravodajcu Spravodaj chôdze.
- Zaradenie chôdze žiakov SŠ do programu MSR SŠ / SAŠŠ /

Zápory sezóny

- Nesplnenie limitu na ME 23 - Majdán
- Vzdanie sa Gálikovej na MS a slabšie výkony na MS Bátorvský, Malíková.
- Pokles výkonnosti Malíkovej.
- Nesplnenie limitu na MS – Kučmín
- Slabá výkonnosť Remjar.
- Nedostatočná výkonnosť Hajaš.
- Zdravotné problémy - objektívne / Tichý, Maťašovská /
- Nerealizovanie analýzy OH cyklu / chýbali denníky od pretekárov /

Vypracoval : Roman Benčík – reprezentačný tréner chôdze
BB 21.10.09

Vyhodnotenie sezóny 2009 - jednotlivci

Výkonnostné ciele na rok 2009:

Tóth 20km	1:20:30, MS do 12. miesta
Korčok 50 km	3:47:30, MS do 10. miesta
Bátovský 50 km	3:50:00, MS do 16. miesta
Malíková 20 km	1:30:30, MS do 16. miesta
Gáliková 20 km	1:33:30, MS do 16. miesta
Kučmín 20 km	1:24:20, MS účasť
Majdán 20 km	1:27:00, ME 23 do 8. miesta
Czaková 20 km	1:38:45, ME 23 do 10. miesta
Privalincová 5 km	24:30, MSJ 17 do 16 miesta
	10 km 52:00, MEJ účasť
Remjar 10 km	46:00, účasť na EP
Fáber 10 km	48:40, účasť na MSJ 17
Strmeňová 5 km	25:25, účasť na MSJ 17

Tóth MS 9. 20 km, 10. 50 km , 20 km 1:20:53, 50 km 3:41:32 / tr. J. Benčík

- Tóth potvrdil, že má na obe trate. Určite je lepší typ do 50 km. Mrzí ma, že si to nevyskúšal už pred dvoma rokmi.
- Výborná sezóna / 2x1. MSR, SR na 50 km, 30 000m, dvojhodinovka, MeS 1., EP 9. , MS 9., 10., OR 20km, 10km, najúspešnejší chodec 2009 /.
- Plnil čo mal naplánované, vynechal iba dva dni.

Mečiar – podľa mňa mal ísť len jednu disciplínu na MS

Bezdiček - ja som bol za to aby šiel len 50 km, ale po boji je každý generál, ale nič sa nedeje, vyskúšal si to uspel.

R. Benčík – skvalitnila sa príprava a výsledok sa dostavil, Matej sa na MS pred päťdesiatkou cítil lepšie ako pred 20tku, 50tku trošku prepálil. Keď by šiel len 50tku a došiel by na 14. mieste ľutovali by sme, že nešiel 20tku.

Plán na rok 2010 ME 6. miesto 20 km, 1:20:00

Bátovský MS 24. 50 km, 50 km 3:55:35/ tr. J. Benčík

- Úlohy nesplnil.
- Začiatok sezóny sľubný.
- Viac výpadkov ako Tóth..
- Zaostal v plnení tréningového plánu, čo sa prejavilo v posledných 10 km na MS.

Plán na rok 2010 ME 50 km 12. miesto, cieľ výkonnostný 3:50:00

Privalincová MS 17 18., 5 km 24:48 / tr. Mečiar

- Úlohy nesplnila.
- Dvakrát zranená v príprave.
- Stále je zranená, ešte netrénuj.
- Na dané problémy dopadla sezóna dobre.

J. Benčík – čakal som väčší progres.

Plán na rok 2010 MSJ 16. miesto 10 km 49:45.

Czaková ME 14. , 20 km 1:40:39/ tr. Pupiš, Spišiak

- Úlohy nesplnila.

- V tréningu sa výrazne posunula, v pretekoch to zatiaľ nepredala.
- Prestupuje do VŠC Dukla.

R. Benčík – zatiaľ zaostáva za potrebnou výkonnosťou, ale dôležité je, že sa posunula v tréningu.

J. Benčík – najhodnotnejší prínos pre repre. bol jej štart na EP.

Plán na rok 1:38:00, účasť na SP.

Gaborčíková MEJ 11., 10 km 51:47 / tr. Rusnáková

- V zime chorá, za pár mesiacov sa pripravila tak, že splnila limit na MEJ.

R. Benčík – na základe vyhodnotenia STU si dovoľím tvrdiť, že má na viac, naznačila to splneným limitom, ale chcelo by to potvrdiť častejšie. Ale práca s chodkýňami v KE je dobrá.

J. Benčík – dobrá robota sa začala robiť v KE.

Mečiar – aj ja oceňujem pozitívne prácu v tejto skupine.

Plán na rok 50:00, MSJ účasť.

Gáliková MS NF, 20 km 1:33:03 / tr. Benčík

- Úlohy splnila čiastočne.
- Dobrá sezóna, ale nevyšli najdôležitejšie preteky sezóny.
- Dobrá tréningová robota.

J. Benčík – sezóna nebola dobrá, úlohy nesplnila, na MS sa nemôže vzdávať bol to skrat, ona nezvykne vzdávať, je to výstraha pre ostatných – toto sa nám nemôže stávať.

Plán ME 12. miesto 20 km 1:31:40.

Majdán ME 23 nenominoval sa, 20 km 1:30:26 / tr. R. Benčík

- Úlohy nesplnil.
- V príprave bol zranený. Tréningový výpadok 5 týždňov.
- Rezervy v psychickej a mentálnej príprave. Nedokázal predať to čo mal natrénované v dôležitých pretekoch.
- Posunul sa v rozvoji intenzity, ale s problémami.
- Nový tréner - J. Benčík.

Plán na rok 2010 ME 20. miesto, 50 km 4:00:00.

Strmeňová MS 17 9. , 5 km 23:49 / tr. R. Benčík

- Úlohy splnila.
- Dobrý pretekársky typ. Naplno využila svoj potenciál.

Plán 10.miesto OHM, 5 km 23:30.

Fáber MS 17 17. , 10 km 47:33/ tr. R. Benčík

- Úlohy splnil.
- Tiež pretekársky typ. Viac musí zabráť v tréningu. Na tréningu potrebuje pretekovú atmosféru, aby dosiahlo potrebnú intenzitu.

Plán 10 km 45:00, MeS juniorov 8. miesto.

Malíková MS 26. , 20 km 1:37:40 / tr. Malík

- Úlohy nesplnila

- sezóna 2009 zameraná predovšetkým na odstránenie zdravotných problémov a prípravu organizmu na nasledujúce sezóny.
- Zo športového a zdravotného hľadiska sme so sezónou 2008/2009 spokojní, nakoľko hlavný cieľ - odstránenie svalovej disbalancie a následne zdravotných problémov, sa nám podarilo.

R Benčík – kritika na postavené ciele sezóny 2009. Boli privysoké ak sa vedelo aké budú priority.

Plán na rok 2010 : 20 km 1:30:30, ME 12. miesto.

Kučmín MS nenominoval sa, 20 km 1:25:18 / tr. Pavelka

- Chýba slovné vyhodnotenie od trénera Pavelku.
- Úlohy nesplnil.
- Dlhodobu zranený.
- Prestupuje do VŠC Dukla. Nový tréner - J. Benčík.

Plán 20 km 1:24:30, ME 18. miesto.

Návrh nominačných kritérií na vrcholné podujatia v roku 2010 – chôdza

10.04. Poděbrady, MeS v chôdzi

M 20 km traja, Ž 20km tri, Jky 10 km tri, J 10 km traja – všetci na návrh chodeckej sekcie.
Nominácia 27.03. po Dudinciach

15.05. - 16.05. Chihuahua / MEX /, SP v chôdzi

Tóth voľná karta

So splnením limitom do 10.04. / počíta sa so sústredením v Mexicu od cca 14.04. /

Návrh limitov pre účasť:

M 20 km 1:25:30 / do 23 rokov 1:28:00 /

Ž 20 km 1:35:00 / do 23 rokov 1:40:00 /

M 50 km 4:03:00 / do 23 rokov 4:10:00 /

J 10 km 43:05

Jky 10 km 49:55

21.05. - 23.05. Moskva, kvalifikácia na OHM

Limit IAAF ??? / kvóta EAA na OHM Singapur v chôdzi 6 chlapcov, 8 dievčat /

12.06. MeS dorastu CZ – HUN – SVK

Návrh nom. kritérií: prvý dvaja, dve s najlepším výkonom do 05.06., sekcia navrhne nomináciu chodcov po pretekoch v Borskom Mikuláši 05.06.

20.05. - 25.07. MSJ v atletike, Moncton / CAN /

/ 21.07. Jky 10 000 m, 23.07. J 10 000 m, účastnícke limity IAAF Jky 50 :55, J 44:05 /

Návrh limitov pre účasť: Jky 49:45, J 43:05

27.07. - 01.08. ME v atletike, Barcelona / ESP /

/ 27.07. M 20 km, 28.07. Ž 20 km, 30.07. M 50 km /

Voľná karta : Tóth na 20 km

Návrh limitov pre účasť : M 20 km 1:24:30, Ž 20 km 1:34:20, 50 km 4:03:00

19.09. MeS žiakov CZ – SVK - AUT

Návrh nom. kritérií: prvý dvaja, dve z MSR žiakov 11.09.10

Návrh reprezentačných celkov na rok 2010

M 20 km

Matej Tóth	DUKBB	tréner J. Benčík
Anton Kučmín	ZTSDU	tréner J. Benčík
Milan Rízek	ASKSK	tréner R. Benčík

M 50 km

Matej Tóth	DUKBB	tréner J. Benčík
Miloš Bátovský	DUKBB	tréner J. Benčík
Dušan Majdán	DUKBB	tréner J. Benčík

Ž 20 km

Zuzana Malíková	LOKSU	tréner Malík
Mária Gáliková	DUKBB	tréner R. Benčík
Mária Czaková	SOGNR	tréneri Pupiš, Spišiak

J 10 km

Marcel Fáber	DUKBB	tréner R. Benčík
Dávid Remjar	SOGNR	tréner Spišiak
Jky 10 km		
Gaborčíková Diana	AKOSG	trénerka Rusnáková
Privalincová Veronika	SOGNR	tréner Mečiar
Dci 10 km		
Tichý Peter	DUKBB	tréner R. Benčík
Spevák Patrik	BACUC	tréner R. Benčík
Daňo Jozef	ZTSDU	tréner Pavelka
Dky 5 km		
Strmeňová Katarína	DUKBB	tréner R. Benčík
Piliarová Nikola	DUKBB	tréner R. Benčík

Termínovka 2010:

06.01.	Hala BB – chodecký míting
20.02.	MSR dorastu hala BA
06.03.	MSR žiakov hala BA
14.03.	Lugano EAA
20.03.	Olomouc
27.03.	Dudince EAA, MSR M 50 km, Ž 20 km
10.04.	Poděbrady MeS v chôdzi
25.04.	Békéscaba
30.04.	BB míting na dráhe
21. - 23.05.	OHM kvalifikácia, Moskva
29.05.	Krakow
30.05.	Naumburg
05.06.	Borský Mikuláš MSR M 20 km
11.06.	Alytus
11.06.	KE
12.06.	MeS dorastencov CZ – HUN – SVK
12.06.	Miškolec majstrovstvá HUN M 20 km
20.06.	EAA GB
03.07.	MSR juniorov
10.07.	MSR dorastu
20.-27.07.	MSJ Moncton / CAN /
27. - 01.08.	ME Barcelona
14. - 26.08.	OHM Singapur
11.09.	MSR žiakov
19.09.	MeS žiakov CZ – SVK- AUT
25.09.	Bacúch

Vypracoval : Roman Benčík – reprezentačný tréner chôdze
BB 25.10.09