

## SPRAVODAJ Č. 2 – VYHODNOTENIE BEŽECKEJ SEZÓNY 2010.

### Zápisnica

#### zo zasadnutia bežeckej komisie dňa 05. – 06. 11. 2010 (Štrbské Pleso – Vysoké Tatry)

Prítomní: Pavel Slouka, Vladimír Bezdíček, Milan Sulety, Branislav Bundzík, Gabriel Valiska, Dušan Valent, Martin Illéš, Ján Botcher, Marcel Lopuchovský, Tibor Danáč

Ospravedlnení: Miroslav Okál, Ivan Peťovský, Peter Filip, Milan Slivka, Jozef Pavelka

Program: **05. 11. 2010**

1. Všeobecné vyhodnotenie sezóny 2010 (Slouka)
2. Vyhodnotenie halovej sezóny, M SR v krose , MED, ME 2010 (Slouka)
3. Vyhodnotenie M SR všetkých vekových kategórií všeobecne (Slouka)
4. Príprava sezóny 2011 (Slouka)
  - a. Reprezentačné celky na rok 2011
  - b. Limity na rok 2011 a nominačné kritéria
  - c. Termínová listina 2011
  - d. Oponentúry behy

#### **06. 11. 2010**

5. Štruktúra prípravy bežcov v tréningovom cykle (Slouka)
6. Lekárske sledovanie bežcov v prípravnom období 2011 (Valiska)
7. Diskusia, rôzne.

Ad 1, 2, 3/ Vyhodnotenie bežeckej sezóny 2010 je **v prílohe č. 1.**

Ad 4/ Bežecká komisia na návrh p. Slouku prejedнала a schválila reprezentačné celky v behoch na rok 2011, ktoré sú uvedené **v prílohe č. 2.**

Prejedнала všetky limity a nominačné kritéria na rok 2011 bez pripomienok a zmien.

V termínovej listine na rok 2011 navrhuje bežecká komisia zmeniť termín M SR v krose z 19. 03. 2011 na termín **20. – 30. 11. 2011.**

Po prejednaní navrhuje usporiadať:

- M SR v polmaratóne v Bratislave
- M SR v maratóne v Košiciach
- M SR v cestnom behu na 10 km v Kysuckom Novom Meste

Ďalej bežecká komisia doporučuje do termínu nominácie v súťaži **mužov i žien** na MED (5. 6. 2011) zaradiť v rámci súťaží GPS **3 x 800 m, 3 x 1500 m, 2 x 3 km, 1 – 2 x 5 km, 2 x 3 km prek.**

**Informácia o oponentúrach behov konaných 5.11.2011 :**

Na základe oponentúr behov , ktoré viedol V. Bezdíček a zúčastnili sa P.Slouka, M.Lopuchovský, M.Illéš ( P. Filip sa ospravedlnil- podklady pre J.Beňu poslal ), je návrh na uzatvorenie zmlúv SAZ pre rok 2011 :

**Klocová Lucia 800 m** – tréner P.Slouka

**Repčík Jozef 800 m** – tréner P.Slouka , M.Lopuchovský

**Pelikán Jozef 800 m** – tréner M.Lopuchovský

**Páleník Dušan 800 m** – tréner M.Illéš

**Beňa Ján 800 m** – tréner P.Filip

Ad 5/ V tomto bode boli prejednané hlavné body štruktúry prípravy hlavne mladých bežcov. Bolo schválené spracovanie jednoduchých univerzálnych tréningových ukazovateľov pre vytvorenie čo najjednoduchšieho tréningového denníka.

Zodp.: Slouka, Lopuchovský Bundzík

Ad 6/ Lekárske sledovanie bežcov v roku 2011 dostal na starosť MUDr. Gabriel Valiska. Hodnotili sme výsledky testov, ktoré sa uskutočnili v roku 2010, stanovili sme metodiku testovania na rok 2011.

Termíny testov na rok 2010 - 2011:

- 25. – 26. 11. 2010 – laboratórne vyšetrenie v Banskej Bystrici
- 10. – 11. 01. 2011 – laboratórne vyšetrenie v Banskej Bystrici
- 11. – 15. 04. 2011 – bežecké testy na dráhe v Banskej Bystrici

Z reprezentačných výberov bolo na testovanie v kategórii mládeže od žiakov až do 22 rokov zaradených 25 bežcov .Podklady pre testy v **prílohe č. 3.**

Ad 7/ Na návrh trénerov bežeckej komisie je potrebné dohodnúť stretnutie s Ing. Bakytom (beh do vrchu).Navrhnutý termín november 2010.

Dôvod stretnutia: dohodnúť jasné pravidlá fungovania komisie behu do vrchu.

Martin, 07. 11. 2010

Mgr. Pavel Slouka

Reprezentačný tréner behov

