

SPRAVODAJ č. 1

sekcie šprintov a prekážok

A / VYHODNOTENIE SEZÓNY 2010

1/ Vrcholné podujatia :

a/ Halové MS : - nekvalifikoval sa žiadny pretekár

b/ ME Barcelóna :

- kvalifikovali sa M.Cupáková / tréner K.Cupák / a P.Žňava / tr. M.Illíš /

M. C u p á k o v á - po celkove vydarenej zimnej príprave sa zranila ,čo ju vyradilo na 6 týždňov z tréningu. Po návrate mala menej času i pretekov na splnenie limitu Ako skúsená pretekárka to zvládla a na poslednú chvíľu sa kvalifikovala /13,21 / V rozbehu zabežla svoj štandard / 13,35, - 0,2 /,čo však na postup do semifinále nestačilo,ak keď k postupu časom nebola ďaleko.Skončila na 22. mieste / 28 štartujúcich /

P. Ž ň a v a - Absolvoval kvalitnú zimnú prípravu a aj prvý štart z jari nasvedčoval, že splnenie limitu nebude problém.Prišlo však zranenie,výpadok na 2 týždne, a na splnenie limitu zostávalo málo času. Nakoniec splnil „B“ limit SAZ –u a cestoval na vlastné náklady.Tréningové ukazovatele ukazovali na veľmi dobrú športovú formu i psychicky bol pred štartom dobre nastavený.Samotný rozbeh začal veľmi dobre,medzičasy naznačovali dobrý čas, no v tretej stovke prišlo svalové zranenie a koniec nádejí na postup.Škoda,lebo na postup do semifinále stačil priemerný výkon / 47,19 / , čo bolo v jeho silách.

c/ ME družstiev - Belehrad

V tomto roku neboli šprinty slabinou a prispeli k celkovému úspešnému vystúpeniu repr. tímu. Hovoria o tom umiestnenia : 1 x 1. miesto,2x 2. miesto,3 x 3. miesto,2 x 4.

miesto, 4 x 6. miesto, 1 x 7. miesto a 1 x diskvalifikácia.Prípadný štart zranenej M. Cupákovovej a dobeh krátkej mužskej štafety by túto bilanciu ešte vylepšil.

Potešilo už tretie víťazstvo v rade mužskej štvrtkárskej štafety / Mokráš,Pelikán,Repčík, Žňava /,obetavý výkon L.Slaníčkovovej na 400m prek. i v štafete 4 x 400m. Prijemne prekvapil debutant V. Papšo na krátkych prekážkach i ženská štafeta 4 x 100 m / Bršelová, Kršáková,Chrebetová,Šimková /- iba stotinu za slovenským rekordom.Štandard odvedli J.Švodrk,M.Mentel,A. Štuková,B.Šimková / 100m /.Viac sa čakalo od T.Čelka na dlhých prekážkach . Jediným sklamaním bola diskvalifikácia mužskej štafety na 4 x 100 m.

Znovu sa ukázalo,že pre náš šprint je 2 liga MED výkonnostne najprimeranejšia súťaž.

d/ MS junioriek -

Na MSJ kvalifikovala jediná pretekárka – L.Kršáková / tr. K.Cupák /. Z veľkého počtu pretekárov jej vekovej kategórie,ktorí štartovali na MS 17 pred dvomi rokmi sa kvalifikovala ako jediná,čím preukázala,že výkonnostne neustrnula a výkonmi to potvrdila.V behu na

100m / 12,07 + 0,2 / postúpila do semifinále, odkiaľ časom 12,27 meranie vetra anulované, vial protivietor / nepostúpila. Celkove 22. miesto
V behu na 200 m za dažda zabehla solídnych 24,80 / + 0,8 / , čo však na postup do semifinále nestačilo. Celkove 33. miesto.

2/ Hodnotenie Majstrovstiev SR :

M SR v hale muži,ženy

M SR mužov a žien prebehlo t.r. samostatne bez M SR juniorov. To malo za následok nižšiu účasť, čo však u šprintov bol badať menej ako v technických disciplínach. Úrovňou výkonov sa tohtoročný šampionát podobal tým z predchádzajúcich rokov. Z kandidátov na splnenie limitu na HMS zaujala výkonom M. Cupáková / tr. Cupák / - v rozbehu i finále zabehla zhodný čas 8,16, čím zaostala za limitom iba o 5 stotín. Dvonásobnými Majstrami sa stali M. Cupáková, B. Šimková /tr. Filip /, M. Mentel /tr. Nosian / Or. Si zabehli Na 60m B. Šimková a L. Kršáková /tr. Cupák /, potešil výkon dorastenky C. Hladíkovej /tr. Handl / na ženských prekážkach / 8,98 ? /, kuriozitou bolo vyhlásenie dvoch majstrov na 400 m – Páleník a Hulínek, ale výkony nad 50 sek. boli najslabšie za ostatné roky. Rovnako Slabá bola úroveň štvrtky aj u žien – okrem víťazky A. Štukove / OR v hale 55, ? /

M SR v hale junióri, juniorky

Po rokoch v samostatnom šampionáte štartovalo v juniorskej súťaži veľa dorastencov. U chlapcov sa udeľovali medaily za priemerné výkony. OR zabehol na 60 m R. Pouš / 7,12 /, ale časy víťazov v šprintoch boli slabšie ako vlani / okrem 60m prek. – Hammel 8,45 ? / U dievčat bola výkonnosť o niečo vyššia. Dvonásobnou víťazkou sa stala L. Kršáková /60 a 200 m /, OR si zabehla na juniorských prekážkach C. Hladíková. Na 400 m vo vyrovnanom behu zvíťazila v OR iba o 1 stotinu Ivanková pred Mišíkovou.

M SR v hale dorastu

U chlapcov na 60 m jasné víťazstvo R. Pouša /7,13 /, ostatné výkony, rovnako ako na 200 a 400 m slabšie. Napriek iba priemerným výkonom boli výkony víťazov lepšie ako vlani. V prekážkach dominoval Mikloš.

U dievčat zvíťazila na 60 m žiačka Baňovičová / ? / . ostatné časy boli nad 8 sek. Na 200 m prekvapila víťazstvom Kozmanová. Časy na 400m potvrdili pretrvávajúcu stagnáciu v tejto disciplíne, čas víťaznej Margolienovej - 61,46 . Najhodnotnejšou disciplínou šprintoch bola prekážková 60 – ka. Zvíťazila žiačka Baňovičová / 8,79 / pred svojou oddielovou kolegyňou Hladíkovou / 8,90 / a Štefunkovou /8,98 / . Takéto časy sme nezaznamenali už veľmi dávno a sú príslubom zlepšenia úrovne v tejto disciplíne i na 100 m prek.

M SR muži, ženy - N i t r a

Celkový pohľad na úroveň šprintov na t.r. šampionáte môže byť na jednej strane pozitívny :

- solidna účasť najlepších
- 8 slovenských výkonov roka / Švondrk 100 a 200 m, Cupáková 100 m prek., J. Veld'áková 100m /ň, dubnické štafety v oboch kategóriách
- 1 splnený limit EAA na ME /Cupáková 100 m prek. /
- 2 limity IAAF na MSJ / Kršáková 100 a 200 m
- víťazný čas Švondrka na 100 m /tr. Hrbáček / 10,61 – tretí najlepší za ostatných 10 rokov

- Aj druhý Šimík /tr. Cupák / a tretí Benko /tr. Čordáš / si zabehli OR.
- v ženskej stovke pod 12 sek. bežali dve pretekárky / J.Veld'áková 11,81– tr.Dubovský a B.Šimková 11,82 – tr. Filip / naposledy v r. 2002
 - v ideálnych dvojstovkových podmienkach zabehol J.Švondrk výborných 21,01 / 1 stotinu za limitom EAA
 - i v ženách si na 200 m zabehli prvé dve OR /Šimková 24,08 a Kršáková 24,22 /
 - na 110 m prek. mužov sľubovalo finále po rozbehoch /papšo vyrovnaný OR 13,95 / Vyrovnaný súboj s Janečkom + Dizdarevičom. Nakoniec Janeček pre kľč nedobehol a Papšo výkon z rozbehu nezopakoval
 - v ženských krátkych prekážkach zaostala M.Cupáková za limitom SAZ na ME iba 2 stotiny

Toľko klady,ktoré umožnili hodnotiť tohtoročné M SR v šprintoch ako najúspešnejšie za ostatné roky. Na druhej strane však ostáva opakujúce sa konštatovanie : stále chýbajú 2-3 výkony na európskej úrovni, s ktorými by sa bolo možné prezentovať na pretekoch Európskeho rozmeru. Pohľad na vystúpenia našich šprintérov za ostatné roky /HME,HMS,ME,MS OH / to dokazujú.Aj zastúpenie šprintov na t.r. ME je toho dôkazom:
skoky - 5,chôdza - 5, vrhy – 4, behy – 3,šprinty 2

M SR junióri,juniorky - Nové Zámky

Z pohľadu MSJ nebol splnený žiadny limit,výkony medailistov vo všetkých disciplínach boli iba priemerné,pričom podmienky pre šprinty boli veľmi dobré. Kategória dievčat sa ukazuje o niečo lepšie / Kršáková 100 m 12,02,Chrebetová 12,08 OR,200 m 25,19 /,zlapšenia Mokrásovej,Ivankovej.U chlapcov pri neúčasti zraneného Pouša zvíťazil dorastenec Husár / 100 m OR 11,09, pred Lintnerom 11,11, 200 m Berta / 22,40 / a na 110 m prek. Hammel. Raritou ,ale v zápornom zmysle slova bolo vystúpenie T.Hulínka,ktorý nastúpil na štart štyroch disciplín / 100,200, 400 a 400 m prek. /, pričom v štvrtkárskych disciplínach zvíťazil.

.S ohľadom na rozbehy v krátkych šprintoch a pri pohľade na časový rozpis je nepochopiteľné s akou predstavou pristúpili pretekár i tréner k takejto voľbe. Tým viac,že sa jedná o pretekára,ktorý sa ako jediný mohol pokúsiť o limit na MSJ.

M SR dorastenci,dorastenky - Banská Bystrica

U chlapcov žiadny mimoriadny výkon.Pri neúčasti zraneného Pouša zvíťazil T. Husár / 100 m 11,18 /. O výkonnosti ďalších šprintérov svedčí fakt,že medaily brali aj bežci na 800 m ? / Štadler a Danáč /.Mikloš vyhral oboje prekážky,príčom výkon na dlhšej trati / 56,28 /,signalizuje v ktorej disciplíne / aj s ohľadom na telesné dispozície / má väčšie šance U dievčat dvojnásobné víťazstvo Mokrásovej / 200m 25,59,400 m 58,09 /,príčom by brala medailu

i v ďalších disciplínach – čo je dobrým predpokladom pre úspech v jej hlavnej disciplíne – sedemboji.Ešte dobrý výkon Hladíkovej na krátkych prekážkach a veľký súboj na 400 m prekážok medzi Štefunkovou a Hanulákovou,ale s časmi za očakávaním.A to je všetko,čo v šprintoch zaujalo na dorasteneckom šampionáte.Pri pohľade na výsledky z MS CZ – HUN - SVK musí byť každému jasné – očakávať,že výkonnostná situácia v našom šprinte sa v najbližšej budúcnosti výrazne zlepšiť je nereálne.

B / Zápisnica zo zasadnutia sekcie

Zasadnutie sekcie šprintov a prekážok sa uskutočnilo dňa 22. októbra 2010 na Štrbskom plese.

P r í t o m n í : Bezdíček,Cupák,Čordáš,Filip,Horská,Illéš,Laurenčík,Nosian

1/ V y h o d n o t e n i e s e z ó n y 2010 / vid' vyššie /

Vyhodnotenie predniesol Čordáš .K vyhodnoteniu prebehla diskusia s obsahom :

- sezóna 2010 bola vcelku úspešnejšia ako predošlé / M SR, MED /
- stále chýbajú výkony na úrovni európskeho priemeru,ktoré by umožnili presadiť sa na vrcholných podujatiach
- východisko treba hľadať vo výbere v mládežníckych kategóriách a predovšetkým v prechode do kategórie dospelých

2/ P r í p r a v a s e z ó n y 2010

a/ Limity na vrcholné podujatia :

HME P a r í ž

Termín splnenia limitov - do 20.2.2011

6,72	60 m	7,36
47,50	400 m	53,64
7,78	60 m prek.	8,24

Kandidáti účasti : M.Cupáková,V.Papšo, M.Janeček

MS 17 - L i l l e

	SAZ „A“	SAZ „B“	IAAF
1 0 0 m CH	10,74	10,94	11,25
D	11,94	12,20	12,50
2 0 0 m	21,64	22,10	22,85
	24,64	25,10	25,60
4 0 0 m	48,64	49,15	50,00
	56,04	57,00	57,60
110/100m pr.	13,94	14,20	14,45
	14,14	14,40	14,60
4 0 0 m pr.	53,44	54,50	55,90
	61,50	62,20	63,00

Kandidáti účasti : Schir,Hlúbik,Drozda,Hladíková,Hanuláková,Baňovičová

Mészáros ?,Mokrášová ?

ME 23 - O s t r a v a 14. – 17. júla 2011

Splnenie limitu do 3.7. 2011

	M U Ž I		Ž E N Y	
	ENTRY	SAZ	ENTRY	SAZ
1 0 0 m	10,55	10,44	11,80	11,64
2 0 0 m	21,35	21,14	24,25	23,94
4 0 0 m	47,30	46,74	54,50	53,84
1 1 0/1 0 0 pr.	14,35	14,14	13,85	13,74
4 0 0 m pr.	52,30	51,54	60,50	58,84
4 x 4 0 0 m ?				

Kandidáti účasti : Turčáni,Mokráš,Papšo,Kučera,Kršáková,Štuková

ME juniorov Tallin 21. - 24.júla 2011

Splnenie limitu do 10.7.2011

	JUNIORI		JUNIORKY	
	ENTRY	SAZ	ENTRY	SAZ
1 0 0 m	10,75	10,64	12,00	11,84
2 0 0 m	21,65	21,50	24,60	24,24
4 0 0 m	48,30	48,03	55,60	54,90
1 1 0 pr. /100/	14,40	14,14		
/106/	14,80	14,60		
1 0 0 m pr.			14,30	13,94
4 0 0 m pr.	53,75	53,30	61,50	60,74

Kandidáti účasti . Hulínek

E Y O F - T r a b z o n / Turecko / 24. - 29. júla 2011

Splnenie limitu do 10.7.2011

D O R A S T E N C I		D O R A S T E N K Y	
SAZ „A“	SAZ „B“	SAZ „A“	SAZ“B“

1 0 0 m	10,94	11,25	12,20	12,50
2 0 0 m	22,10	22,85	25,10	25,60
4 0 0 m	49,45	50,00	57,00	57,60
1 1 0 m pr.	14,20	14,45		
1 0 0 m pr.			14,40	14,60
4 0 0 m pr.	54,50	55,90	62,20	63,00

Kandidáti účasti : Baňovičová,Hanuláková,Hladíková

M a i s t r o v t s v á s v e t a m u ž i , ž e n y - D a e g u / J . K ó r e a / 2 7 . 8 . - 4 . 9 . 2 0 1 1

Splnenie limitu do 26.7.2011

	M U Ž I		Ž E N Y	
	„A“ štandard	„B“ štandard	„A“ štandard	„B“ štandard
1 0 0 m	10,21	10,25	11,30	11,40
2 0 0 m	20,59	20,75	23,00	23,30
4 0 0 m	45,55	45,95	51,50	52,30
1 1 0 m pr.	13,55	13,62		
1 0 0 m pr.			12,96	13,11
4 0 0 m pr.	49,25	49,80	55,50	56,55

Kandidáti účasti :

b/ F i n a n c o v a n i e prípravy určených pretekárov :po návrhu trénerskej rady a schválení Výkonným výborom SAZ – u

c/ N o m i n a č n é k r i t é r i á budú platiť v zásade ako doteraz,prípadné zmeny navrhne Trénerská rada na schválenie Výkonnému výboru SAZ.

d / Sekcia schvaľuje návrh repr. trénera šprintov na zostavenie repr. celkov na r. 2011 :

M u ž i a ž e n y :

1 0 0 m	Švondrk Jozef	ZTSDU	Šimková Barbora	ACMAL
	Mentel Matúš	ZTSDU	Kršáková Lenka	INTER
2 0 0 m	Švondrk Jozef	ZTSDU	Šimková Barbora	ACMAL
	Turčáni Roman	UKBLA	Kršáková Lenka	INTER
4 0 0 m	Mentel Matúš	ZTSDU	Štuková Alexandra	ACMAL

	Mokráš Juraj	ZTSDU	Slaničková Lucia	ZTSDU
110 pr.	Papšo Vilam	ZTSDU	Cupáková Miriam	ZTSDU
	Janeček Matúš	ZTSDU	Slaničková Lucia	ZTSDU
400 m pr.	Čelko Tomáš	SLAZI	Slaničková Lucia	ZTSDU
	Janeček Matúš	ZTSDU	Ivanková Monika	ZTSDU
4 x 100 m	Šimík Vladimír	ZTSDU	Veldáková Jana	DUKBB
	Lazor Martin	SKCMI	Chrebetová Ivana	ZTSDU
			Bršelová Erika	INTER
4 x 400 m	Repčík Jozef	ZTSDU	Klocová Lucia	ZTSMT
	Turčáni Roman	UKBLA	Putalová Iveta	UKBLA

Juniori a juniorky :

1 0 0 m	Pouš Richard	SLAPO	Weigertová Monika	SLATN
	Husár Tadeáš	MSKVV	Olšavská Veronika	SSKBJ
2 0 0 m	Berta Karol	UKBLA	Weigertová Monika	SLATN
	Pouš Richard	SLAPO	Mokrášová Lucia	ZTSDU
4 0 0 m	Danáč Denis	SOGNR	Mokrášová Lucia	SLATN
	Štádler Patrik	ZTSDU	Mišíková Monika	SLATN
110 m pr.	Mikloš Marcel	SPAPB	Hladíková Claudia	ACMAL
	Malakan Nazar	SOGNR	Weigertová Monika	SLATN
4 0 0 m pr.	Mikloš Marcel	SPAPB	Štefunková Patrícia	VITAL
	Krajč Patrik	SOGNR	Hanuláková Laura	ASKTT
4 x 100 m	Lintner Marek	ACKLM	Hromuláková Katka	HACHU
	Berta Karol	UKBLA	Agricolová Eva	ZTSMT
4 x 400 m	Vodila Vladimír	MSKVV	Floreková Jana	ZTSDU
	Bottlík Jakub	UKBLA	Hanuláková Laura	ASKTT

Dorastenci a dorastenky

1 0 0 m	Mišovič Marián Schir Jakub	UKBLA ASKTT	Mokrášová Lucia Baňovičová Monika	ZTSDU ACMAL
2 0 0 m	Schir Jakub Hlúbik Miroslav	ASKTT UKBLA	Mokrášová Lucia Baňovičová Monika	ZTSDU ACMAL
4 0 0 m	Bottlík Jakub Hlúbik Miroslav	UKBLA UKBLA	Mokrášová Lucia Floreková Jana	ZTSDU ZTSDU
110 m pr.	Olejník Roman Šuba Ján	SKCMI SOGNR	Mokrášová Lucia Hladíková Claudia	ZTSDU ACMAL
4 0 0 m pr.	Halmo Marek Olejník Roman	SOGNR SKCMI	Hanuláková Laura Polnerová Michaela	ASKTT AKOSG ???
4 x 100 m	Hlúbik Miroslav Meszároš Lukáš	UKBLA SKGYB	Môciková Petra Hurtoňová Marina	UKBLA SLATN
4 x 400 m	Jacko Samuel Drozda Adrien	UKBLA ACMAL	Hanuláková Laura Plešavská Barbora	ASKTT AKSNV

e/ **T e r m í n o v á l i s t i n a**

f/ **U m i e s t n e n i e sledovaných pretekárov na vrcholných podujatiach**

Vid' zápis o oponentúrach

g/ **R ô z n e**

- v prípade možnosti nominácie štafety juniorov 4 x 400 m na MEJ prednosť majú možnosti v individuálnych štartoch - po diskusii je to jednomyseľné rozhodnutie sekcie
- po jednoročných skúsenostiach zmeny v prekážkových behoch žiačok a dorastu : 100m prek. st. žiačok : zmena sa v podstate osvedčila, aj keď dost' veľký počet pretekárov má problémy s trojkrovým rytmom
- zmena u dlhých prekážok v doraste /400 m namiesto 300 m prek. / nepriniesla pozitívnu zmenu – ukazuje sa, že drvivá väčšina pretekárov i pretekárov v tejto kategórii vzhľadom na svoju trénovanosť na dlhšiu trať nestačí technicky ani fyzicky / svoj pohľad predniesol a štatistickými údajmi podložil E..Čordáš /
- prebehla diskusia o možnom znížení počtu kvalitných štartov slovenských pretekárov v súvislosti z reorganizáciou českej extraligy v budúcej sezóne

C/ **O p o n e n t ú r y t r é n i n g o v ý c h p l á n o v**

Dňa 22. októbra 2010 sa uskutočnili oponentúry tréningových plánov vybraných pretekárov

P r í t o m n í : Bezdiček, Cupák, Čordáš, Filip, Horská, Illés, Laurenčík, Nosian, Sulety.

Oponované boli tréningové plány pretekárov :

Alexandra Štuková / tr. P.Filip /
Roman Turčáni / tr. D.Horská /
Juraj Mokráš /tr. M.Illíš /
Viliam Papšo /tr. K.Nosian /
P.Kučera /tr. V.Bezdíček /
L.Kršáková /tr. Cupák /

Jednotliví tréneri predniesli predstavu ročného cyklu svojich pretekárov, výkonnostné ciele, umiestnenie na vrcholnom podujatí, plán sústredení ako aj finančné náklady spojené s prá-
pravou.

Výkonnostné ciele a plánované umiestnenie :

A Štuková /ME 23 / -
R.Turčáni /ME 23 / -
J.Mokráš /ME 23 / -
V.Papšo / ME 23 / -
P.Kučera / ME 23 / -
L.Kršáková ME 23 -

K predneseným plánom prebehla diskusia.

D/ Dňa 23.10 . sa uskutočnil na Štrbskom plese workshop trénerov so zameraním na poz

natky z prípravy slovných pretekárov.. – šprintérov .Prednesené boli tri príspevky :

- a/ Celoročný tréningový cyklus prípravy šprintéra /ky / v dorasteneckom a juniorskom ve-
ku / M. Sulety /
- b/ Skúsenosti začínajúceho trénera z prípravy výkonných šprintérov /ok/ v juniorskom ve-
ku / K.Cupák /
- c/ Poznatky z 10 – ročnej prípravy pretekárky na 400 m prek. / E.Čordáš /

K predneseným témam prebehla obsiahla diskusia. Uvedené témy budú zverejnené na
stránke SAZ-u v metodických materiáloch.

Zúčastnili sa : Bezdíček, Cupák, Čordáš, Horská, Illíš, Laurenčík, Nosian, Potočný, Sulety,
Strache a ová.

Spracoval Ed. Čordáš

