

Spravodaj vrhačskej sekcie SAZ 2010

Vrhačská sekcia SAZ zasadala dňa 6.11.2010 o 10.00h v zasadačke AK AŠK Slávia Trnava na atletickom štadióne Antona Hajmássyho v Trnave.

Prítomní : Elena Révayová, Eva Charfreitagová, Jozef Hanušovský, Miloš Gašaj,
Mudr.Pavol Hajmássy, Libor Charfreitag st.

Ospravedlnená : Eva Mešťánková

Neospravedlnení : Jozef Cencer, Ladislav Petrovič, Roman Oravec

Program : Seminár – Téma : Úrazy pohybového aparátu – prednášal MUDr. Pavol Hajmássy
/Opísal druhy poranení pohybového aparátu /ramena, kolena, lakte
a členky/,mechanické zmeny v kĺboch, zmeny na chrupavkách pri rotačnom
pohybe, chronické problémy s kĺbami, možnosti riešenia týchto poranení/

Možnosti konzultácie s MUDr.Hajmássym na tel.č. 0915/564 316

- Bratislava, Kozia 35, chirurgické centrum /utorok a streda/

- Piešťany, Pod Párovcami 25 /ordinácia u dr.Fana/, email: pavolhajmassy@gmail.com

Ďalší program : *1/ Vyhodnotenie sezóny 2010 – účasť slov. vrhačov na vrch. podujatiach*

Meno	Rok nar.	Klub	Súťaž	Disc.	PB	Výkon'10	Q/počet/Výkon	F /výkon/	Tréner
L.Charfreitag	1977	ASKTT	ME	kladivo	81,81	80,59	1. /25/ 77,70	1. /80,02	Charfreitag st.
M.Konopka	1979	VŠCBB	ME	kladivo	81,33	76,66	23. /25/ 68,77		Hanušovský
M.Lomnický	1987	OŠGNR	ME	kladivo	74,38	74,38	24. /25/ 68,22		Jack Greg
M.Benák	1988	VŠCBB	ME	oštep	79,90	79,90	20. /23/ 73,18		Hanušovský
T.Kružliak	1992	OŠGNR	MSJ	kladivo	72,58	72,58	10. /34/ 67,50	12. / 66,54	Gašaj

Myslíme si, že táto sezóna bola pre vrhačov veľmi dobrá /titul Majstra Európy, víťaz Kontinentálneho pohára/. Oficiálne vyhodnotenie vrcholných atletických podujatí je vo správach vedúcich výprav na stránke SAZ.

Vyhodnotenia rôznych M SR /dospelí, juniori/, ME družstiev v prílohe.

a/ Vyhodnotenie tréningových cyklov a oponentúry tréningových plánov na obdobie 2010 - 2011 u vybraných vrhačov k vrcholným atletickým podujatiam v roku 2011 boli prevedené.

*2/Príprava sezóny 2011
a/Limity 2011*

1.Halové Majstrovstvá Európy - 4. – 6.3.2011 Paríž /FRA/

Muži - guľa - 19,80m

Ženy - guľa - 17,00m

Nominácia: 20.2.2011 /Vanek/

2. Majstrovstvá Európy družstiev – 18. – 19.6.2011 Novi Sad /SRB/

Muži - Žitňanský,Charfreitag,Benák,Vanek /Gašaj/

Ženy - Krištofičová,Tomanová,Krajčoviechová,Hrašnová /Lašová/

Nominácia : 5.6.2011

3. Svetová Univerzáda – 12. – 22.8.2011 Shenzhen /CHIN/

Muži - Guľa - 19,30m	Ženy - Guľa - 16,25m
Disk - 60,50m	Disk - 55,50m
Oštep - 77,00m	Oštep - 55,50m
Kladivo - 74,00m	Kladivo - 67,00m

Nominácia : 4.7.2011 /Lomnický, Lomnická, Vanek/

4. Majstrovstvá sveta do 17 rokov – 6. – 10.7.2011 Lille /FRA/

	SAZ „A“	SAZ“ B“	IAAF		IAAF	SAZ“ A“	SAZ“B“
Chlapci - Guľa - 18,30	17,80	17,60	Dievčatá - Guľa /4/ 12,60	13,00	12,80		
Disk - 54,00	53,50	53,00	Disk - 41,00	43,00	42,00		
Oštep - 64,00	63,00	62,00	Oštep - 43,50	46,00	44,50		
Kladivo - 68,00	64,00	62,00	Kladivo/4/ 47,00	53,50	49,50		

Nominácia: 20.6.2011 /Kočárová/

5. Majstrovstvá Európy do 23 rokov – 14. – 17.7.2011 Ostrava

	Entry	SAZ		Entry	SAZ
Muži - Guľa - 17,40	18,00	Ženy - Guľa - 14,50	15,00		
Disk - 54,00	55,00	Disk - 49,00	51,00		
Oštep - 70,00	72,00	Oštep - 50,00	53,00		
Kladivo - 64,00	66,00	Kladivo - 59,00	61,50		

Nominácia : 4.7.2011 /Krištofičová / /89,90,91/

6. Majstrovstvá Európy juniorov - 21. – 24.7.2011 Tallin /EST/

Juniori	Entry	SAZ	Juniorky	Entry	SAZ
Guľa 7,26	16,00	16,00	Guľa 4kg	13,85	14,40
6	17,60	18,00			
Disk 2	50,00	50,00	Disk 1kg	46,50	47,00
1,75	53,00	54,00			
Oštep 800	66,00	69,00	Oštep 600g	48,50	50,00
Kladivo 7,26	60,00	62,00	Kladivo 4kg	55,00	58,50
6	66,00	68,00			

Nominácia : 11.7.2011 /Kružliak, Brieška, Holica, Guzlej, Daniš, Benák, Duras/

7. EYOF - 24. – 29.7.2011 Trabzon /TUR/

Chlapci	SAZ „A“	SAZ „B“	Dievčatá	SAZ „A“	SAZ „B“
Guľa 5	17,80	17,60		12,60	12,80/4/
Disk 1,5	53,50	53,00		41,00	42,00
Oštep 700	63,00	62,00		43,50	44,50
Kladivo 5	64,00	62,00		47,00	49,50

Nominácia : 12.7.2011

8. Majstrovstvá sveta dospelých - 27.8. – 4.9.2011 Daegu /KOR/

Muži	A standart	B standart	Ženy	A standart	B standart
Gul'a	20,30	19,90	Gul'a	18,20	17,20
Disk	64,50	62,50	Disk	62,00	58,50
Kladivo	77,50	74,30	Kladivo	70,00	67,50
Oštep	81,00	78,00	Oštep	61,00	59,00

Nominácia : 26.7.2011 /Charfreitag, Hrašnová, Lomnický, Lomnická, Benák, Vanek/

b/Financovanie 2010/2011 – bude prevedené dodatočne
c/Nominačné kritéria 2011 – ostávajú z roku 2010
d/Reprezentačné celky 2011

Muži:

Gul'a:	Vanek Daniel	83	AŠKTT
	Žitňanský Jaroslav	71	UKBLA
Disk:	Gašaj Matej	81	ŠOGNR
	Vanek Daniel	83	AŠKTT
Oštep:	Benák Martin	88	DUKLA
	Ženúch Patrik	90	DUKLA
Kladivo:	Charfreitag Libor	77	AŠKTT
	Lomnický Marcel	87	ŠOGNR
	Konopka Miloslav	79	DUKLA

Ženy:

Gul'a:	Krištofičová Ivana	90	UKBLA
Disk:	Tomanová Ivona	72	AŠKTT
	Kočárová Júlia	94	ŠOGNR
Oštep:	Hanuliaková Eva	75	ZŤSDU
	Lašová Veronika	92	DUKLA
Kladivo:	Hrašnová Martina	83	DUKLA
	Lomnická Nicola	88	ŠOGNR

Juniori:

Gul'a:	Guzlej Martin	93	SLATN
	Daniš David	93	SLATN
Disk:	Holica Michal	92	ŠOGNR
	Hugyivár Peter	93	ACNZA
Oštep:	Benák Andrej	93	SLATN
	Duras Jakub	93	SLATN
Kladivo:	Kružliak Tomáš	92	ŠOGNR
	Brieška Tomáš	92	ŠOGNR

Juniorky:

Gul'a:	Kaňuchová Veronika	93	PARBJ
	Kleinová Simona	92	VITAL
Disk:	Kočárová Júlia	94	ŠOGNR
	Haboráková Barbora	95	AKOŠG
Oštep:	Lašová Veronika	92	DUKLA
	Krošláková Petra	93	ŠOGNR
Kladivo:	Čaklošová Soňa	95	SNPZH
	Kleinová Simona	92	VITAL

Dorastenci:

Guľa:	Ernest Filip	95	SLATN
	Szabo Teodor	95	ŠOGNR
Disk:	Szabo Teodor	95	ŠOGNR
	Šrank Jozef	94	ŠOGNR
Oštep:	Šrank Jozef	94	ŠOGNR
	Póša Michal	95	OLYGA
Kladivo:	Kohút Rastislav	94	UMBBB
	Révesz Ferenc	94	ACNZA

Dorastenky:

Guľa:	Haboráková Barbora	95	AKOŠG
	Kočárová Júlia	94	ŠOGNR
Disk:	Kočárová Júlia	94	ŠOGNR
	Haboráková Barbora	95	AKOŠG
Oštep:	Hrušcová Veronika	94	ACMAL
	Minárechová Dominika	96	ZŤSDU
Kladivo:	Čaklošová Soňa	95	SNPZH
	Kosztolányiová Romana	95	ACNZA

e/Plán umiestnení pretekárov na vrch .atl. podujatiach - 2011

			MS	ME23	MEJ	MS17	SU	HME	Výkon 2011
Charfreitag Libor	77	AŠKTT	6.	-	-	-	-	-	81,00m /K/
Hrašnová Martina	83	DUKLA	10.	-	-	-	-	-	75,00m /K/
Benák Martin	88	DUKLA	ú	-	-	-	-	-	81,00m /O/
Lomnický Marcel	87	ŠOGNR	ú	-	-	-	3.	-	77,50m /K/
Lomnická Nikola	88	ŠOGNR	-	-	-	-	ú	-	67,00m /K/
Vanek Daniel	83	AŠKTT	ú	-	-	-	ú	ú	19,90m /G/
Krištofičová Ivana	90	UKBLA	-	ú	-	-	-	-	15,00m /G/
Kružliak Tomáš	92	ŠOGNR	-	-	6.	-	-	-	74,00m /K/
Brieška Tomáš	92	ŠOGNR	-	-	ú	-	-	-	68,00m /K/
Holica Michal	92	OŠGNR	-	-	ú	-	-	-	54,00m /D/
Guzlej Martin	93	SLATN	-	-	ú	-	-	-	18,00m /G/
Daniš David	93	SLATN	-	-	ú	-	-	-	18,00m /G/
Benák Andrej	93	SLATN	-	-	ú	-	-	-	66,00m /O/
Duras Jakub	93	SLATN	-	-	ú	-	-	-	66,00m /O/
Kočárová Júlia	94	ŠOGNR	-	-	-	ú	-	-	43,00m /D/

f/Pretekárske zmluvy
pre atlétov, ktorí budú finančne podporovaní zo SAZ, MŠ, atp.

g/Diskusia

- možnosti financovania /spoluúčasť SAZ/pri chirurgických ortopedických zákrokoch /napr. laparoskopickou metódou / pre reprezentantov SR
- požadujeme možnosť účasti na oficiálnych pretekoch SAZ dorastencom v kategórii mužov v hode oštepom
- vypracovať tabuľky výchovného aj pre kategóriu juniorov a junioriek
- vypracovať limity výchovného pre dorastanky v hode kladivom a vo vrhu guľou pre 3kg náčinie
- diskusia prebiehala aj o problematike doplnkovej výživy pre vrhačov
- oznámil som prítomným môj úmysel skončiť vo funkcii reprezentačného trénera vrhačov SAZ od 1.1.2011 z osobných a zdravotných dôvodov

Prílohy :

Vyhodnotenie vrhačských disciplín na ME družstiev, 19. – 20.6.2010, Belehrad /SRB/

Guľa muži : 4. Milan Haborák 73 VŠCBB 18,76m 5b.

Milan po zranení nemal na lepší výkon, pred ním 19,99m.

Guľa ženy : 5. Ivana Krištofičová 90 UKBLA 13,47m 4b.

Ivana dosiahla pekný výkon, 1cm od osob.rek., výborne!

Disk muži : - Daniel Vanek 82 ZTSDU X X X 0b.

Dano bohužiaľ nemal ani jeden platný pokus /2 krát do kletky a jeden prešľap/, na 5.miesto stačilo 52,52m a to bolo v Danových silách hodiť i len ako zaisťovací pokus, v tejto súťaži /ME dr./ často rozhoduje i 1 bod o poradí, bol to trochu nezodpovedný prístup zo strany pretekára !

Disk ženy : 5. Ivona Tomanová 72 AŠKTT 48,25m 4b.

Ivona si hodila tohtoročný najlepší výkon a dokázala že je dlhoročnou oporou družstva SR.

Kladivo muži : 1. Libor Charfreitag 77 AŠKTT 76,77m 8b.

Libor je tradičná opora družstva aj keď jeho výkon mohol byť lepší ,ale súťaž bola odložená o 1h /búrka a prietrž mračien/, všetci kladivári zmokli a ešte ho trápí opäť zvýšená borelióza.

Kladivo ženy : 2. Nikola Lomnická 88 OŠGNR 62,73m 7b.

Nikola dosiahla maximum /1. 70,29m/a ešte k tomu bola v polovine aklimatizačných problémov po príchode z USA /čo je najhoršie obdobie/

Oštep muži : 3. Martin Benák 88 VŠCBB 71,15m 6b.

Martin dosiahol priemerný výkon /tech.problémy/, škoda na 2.miesto stačilo 72,59m /súťaž prebehla v daždi/

Oštep ženy : 8. Veronika Ľašová 92 VŠCBB 42,48m 1b.

Veronika hodila priemerný výkon, na 7.miesto by potrebovala 44,91m a to je nad jej súčasné sily.

Záverom : Vrhači boli doteraz oporou družstva, bohužiaľ v tomto ročníku sa to nedá povedať /skokani a šprintéri boli lepší, vrhači majú iba 4,375b. na disc./. Je to zapríčinené výpadkom bodov z disku mužov, neúčasťou M.Hrašnovej a v poslednej rade

i vynikajúcimi výkonmi vrhačov z ostatných krajín v 2.lige !! Napr. guľa muži – 21,63m, disk muži – 62,24m, oštep muži – 84,08m, disk žien – 63,24m !!!
Naše tradičné slabiny oštep ženy, ale aj guľa ženy, disk ženy aj disk mužov /v medzinárodnom meradle zostávajú !/

Vyhodnotenie vrhačských disciplín na M SR dospelých, Nitra, 26. – 27.6.2010

- Guľa muži :** Zvíťazil Milan Haborák výkonom 19,45m/2008 – 19,92m, 2009 – 19,46m/.
Po tomto preteku bol Milan pozitívne testovaný, takže Majster SR je J.Žitňanský a druhý junior Olej slabším výkonom 15,48 a tretí je Vida výkonom 13,63m !?!
Škoda dlhodobého zranenia ruky D.Vaneka, ku ktorému sa ešte pridalo zranenie brušného svalu, neúčast' vrhačov Nitry a ďalších s výkonnosťou okolo 12 – 15m, vek prvého /Jaro 39/a vrh guľou sa dostáva do ofsajdu, kedysi naša parádna disciplína!!
- Disk muži :** V disku zvíťazil Matej Gašaj výkonom 56,54m, v roku 2008 som písal, že sa blýska na lepšie časy, ale opäť musím 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 muži :** Po jarnom nástupe v Trnave /79,90 – splnený limit na ME/ víťaz v hode oštepom Martin Benák dosiahol slabých 70,24m /pred týždňom v Belehrade 71,15m/,
Do ME je iba 28 dní, dokáže sa pripraviť aspoň na úroveň osob.rekordu?
Z ostatných oštepárov nikto nad 60m !!
- Kladivo muži :** Po veľkých zdravotných problémoch zvíťazil opäť Libor Charfreitag veľmi dobrým 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.
Ďalší v poradí M.Konopka hodil 76,35m /výborný výkon/ a tretí M.Lomnický, po dlhšej trén.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 atl.disc.nebolo, okrem, chodeckej !/
- Guľa ženy :** 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 guľou nie je radostná už niekoľko rokov.
- Disk žien :** Šiestnástu 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 OŠGMR, je stav výkonnosti v hode diskom tiež zlý.
Aspoň, že účasť na M SR bola lepšia než v guli žien /6/.
- Oštep ženy :** 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, talent ukazuje Ľašová, ale M SR ju nezastihlo v najlepšej forme. Umiestnila sa až ako tretia.
- Kladivo žien :** Bez účasti našej najlepšej atlétky – kladivárky Martiny Hrašnovej zvíťazila výborným výkonom 65,72m Nikola Lomnická /35cm od os.rek./, limit pre ňu na ME je ešte ďaleko /68,00m/, ale verím, že už na budúci rok to nebude pre ňu problém, ale za nimi opäť veľký výkonnostný odstup.
- Záverom .** Máme niekoľko výborných a dobrých individualít, 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 ukazujú 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.

Vyhodnotenie juniorských majstrovstiev Slovenska vo vrhačských disciplinách

Nové Zámky, 03. – 04.07.2010

Juniori :

Guľa – Zvíťazil výkonom 16,93m Olej Matúš /SLATN/ - limit na MS juniorov bol 18.50m /SAZ/, zdalo sa, že zo začiatku hlavnej sezóny má šancu na splnenie, ale bohužiaľ sa to nepodarilo. Ďalší v poradí Guzlej a Daniš sú ešte dorastenci, tiež zo SLATN. Zúčastnilo sa 9 guliarov /4 dorastenci/

Disk – Opäť zvíťazil slabším výkonom 47,03m Olej, ale ďalší v poradí už sú so značným odstupom /42m/ a musím zasa konštatovať, že sa neobjavuje žiadny talent, ktorý by v budúcnosti mohol vylepšiť situáciu v mužskom disku. Potešiteľná je účasť 13 diskárov./7 dorastencov/

Oštep – Ten istý víťaz ako v guľi a v disku – Olej Matúš /SLATN/ slabším výkonom 56,62m /klobúk dolu pred 3 titulmi, ale nebolo by účelnejšie sa sústrediť iba na jednu disciplínu a v nej dosiahnuť aspoň splnenie účasti na MS juniorov ?/. Ďalší v poradí priem.výkonom 54m Drozdík Roman /VITAL/, tretí v poradí nemal ani 48m, slabšia účasť /9/.

Kladivo – tu je situácia omnoho lepšia. Víťaz Tomáš Kružliak /OŠGNR/, tréner M.Gašaj, dosiahol výborný výkon 71,64m /limit na MS jun. bol 67,50m/, jediný junior, ktorý splnil ostrý limit SAZu na MS. Druhý bol Tomáš Brieška tiež z OŠGNR, ktorému sa nepodarilo splniť limit /63,19m/. Veľmi slabá účasť 6 kladivárov /4 dorastenci/.

Juniorky:

Guľa – Zvíťazila slabým výkonom 11,61m kladivárka Čaklošová Karolína /SNPZH/, slabá účasť 8 vrhačiek a z toho iba 3 juniorky !

Disk – Výkonom 37,06m bola prvá Kočárová Júlia /OŠGNR/, ale ďalšie s odstupom 6 metrov, môže snád' iba potešiť, že v štartovom poli /9/ bolo 6 žiačok !

Oštep – Pekná účasť /15/, zvíťazila Matiková Renata /JUNPO/ výkonom 38,98m,čo bolo pre mňa príjemné prekvapenie, pretože favoritky boli Lašová, Krošláková a aj Kadlečíková. Dobré je, že sa zúčastnilo 9 dorasteniek a žiačok.

Kladivo – Bohužiaľ i tu musím povedať, že v kladive junioriek je situácia nedobrá /aspoň, že máme Hrašnovú a Lomnickú/, zvíťazila so šťastím /iba dva platné pokusy/ Širáková Petra /UMBBB/ pred Čaklošovou Karolínou /SNPZH/. Zlá technika väčšiny kladivárov, dobre sa ukazuje mladšia Čaklošová Soňa /roč. 95/. Opäť slabá účasť /8/.

Čo povedať na záver :

Špatná situácia čo sa týka výkonnostnej úrovne juniorov a junioriek, výnimka je samozrejme Kružliak, Brieška a Olej. Výborne vrhačské disciplíny robia v SLATN p.trénerka Mešťánková, ďalej v OŠGNR p. tréner Gašaj, chýbali mi výborní vrhači z VITALu p. trénerky Révayovej, určite je prínosom účasť mnohých vrhačov z kategórie dorastu a žiactva, strácajú sa nám vekom juniorky, ale aj juniori. Opäť musím spomenúť, že sa neukazuje žiadny ďalší /Kružliak je jediný/ výnimočný talent vo vrhačských disciplinách mládeže, bohužiaľ !

Trnava, 7.11.2010

Libor Charfreitag st.
repr.trén.pre vrh a hody SAZ