

SPRAVODAJ BEŽECKEJ SEKCIE

2 0 1 1

Vážení tréneri, atléti a športová verejnosť!

Posledné jesenné majstrovstvá SR v cezpoľnom behu nám uzatvorili atletickú sezónu 2011. Pre nás je to obdobie hodnotenia výsledkov našej práce. Výsledkov práce trénerov, atlétov - bežcov aj všetkých funkcionárov, ktorí sa starali o priebeh celej sezóny.

Aká bola tohtoročná sezóna a ako ďalej na prahu olympijskej sezóny ?

Je to aj obdobie plánovania . Nie je to jednoduché v žiadnom článku nášho športu, ani života. Čaká nás už iba vyhlásenie ankety ATLÉT ROKA 2011, ale ten už nezmení celkový výsledok a dojem tejto nie príliš úspešnej atletickej sezóny .

4.11. – 5.11.2011 sa konalo vo Vysokých Tatrách pri sústredení mládežníckych bežcov zasadnutie bežeckej komisie a oponentúry plánov našich bežeckých reprezentantov .

Oponentúr a trénerskej rady sa zúčastnili :

Slouka P. , Lopuchovský M. , Mereš Š. , Botcher J. , Danáč T. , Bezdíček V. , Sulety M. , Kirnová A.

Ospravedlnili sa :

Valiska G. , Okál M. , Illeš M. , Filip P.

Program zasadnutia bežeckej sekcie

1. Vyhodnotenie sezóny 2011

a/ Celkové hodnotenie majstrovských súťaží

Vyhodnotenie HME, MS, MED, MEJ, ME do 23 rokov, MS 17

b/ Vyhodnotenie M SR všetkých vekových kategórii .

2. Príprava sezóny 2012

a/ limity 2012 a nominačné kritéria 2012

b/ termínová listina SAZ 2012

c/ reprezentačné celky

d/ predpokladané nominácie pretekárov na vrcholné podujatia roku 2012

3. Rôzne .

1. Vyhodnotenie sezóny 2011

a/ Celkové hodnotenie majstrovských súťaží

Vyhodnotenie HME, MS, MED, MEJ, ME do 23 rokov, MS 17

HME – 0

MS – 1

Daegu 2011 – Klocová Lucia 800 m (20.miesto)

Lucia Klocová sa nominovala na MS v Daegu výkonom 1:59,48 („A“ limit), ktorý splnila na pretekoch v Prahe 13.6.2011 .

Celkový počet nominovaných žien na MS v behu na 800 metrov bol 40. Na štart sa po záverečnej prezentácii postavilo do piatich rozbehov **36 žien z 26 štátov**. Výkony v tejto disciplíne naznačovali veľkú vyrovnanosť . Časy pod 1:58 min. mali 3 bežkyne , pod 1:59 min. 12 bežkýň , pod 2:00 min 22 bežkýň a pod 2:01 celkovo 30 bežkýň. **Lucia Klocová** sa svojim nominačným časom **1:59,48** zaradila na 17 miesto v poli bežkýň na MS.

Do dejiska MS pricestovala Lucia 21.8. a po 10 dňoch aklimatizácie zasiahla do postupových bojov 1.9. na pravé popoludie v poslednom 5 rozbehu. V čase jej rozbehu bola teplota 34°C a vlhkosť 70%. V priestoroch prezentácie , kde sa pohybovali bežkyne 30 minút pred štartom bola klimatizácia a teplota okolo 20°C. Na plochu štadióna sa dostali asi 5 minút pred štartom.

Postupový kľúč z rozbehov bol 4 priamo a 4 najlepšie s časom . Po prvom kole sa pohybovala v poli bežkýň na 5. – 6. mieste medzičasom okolo 61 sekúnd. Zrýchlenie na posledných 150 metroch zabezpečilo Lucii postup priamo z tretieho miesta v čase 2:02,81 . Záverečné metre boli náročné z hľadiska vyrovnanosti výkonnosti bežkýň štartového poľa .

Veľkým prekvapením rozbehov bolo vyradenie Usovich (RUS) , ktorá časom 1:58,12 bola na 4. mieste v štartovom poli bežkýň.

Rozbehy boli po všetkých stránkach veľmi náročné . Hlavne klimatické podmienky v čase štartu boli pre všetkých svojou vysokou teplotou a vlhkosťou tvrdé.

Semifinálové behy nasledovali druhý deň 2.9. vo večerných hodinách. Klimatické podmienky prijateľné . 27°C a 64% vlhkosť. V druhom behu a v poslednej dráhe sa na štart o 19.33 hod. postavila Lucia Klocová. Všetky semifinálové behy boli mimoriadne náročné . Priamy postup prvé dve a dva najlepšie časy. Na postup časom sa nedalo spoliehať. Rýchle prvé kolo v čase 57 sekúnd a 4. miesto v polovici pretekov. Do 600 m stále výborný medzičas aj pozícia. Pri vbíhaní do posledných 100 m však dochádzajú sily a posledná rovinka je trápenie .

7. miesto a čas 2:01,85 Luciu zaraďuje celkovo na 20. Miesto na MS 2011.

Do finále MS na 800 m nepostúpili také mená ako Hachlaf (MAR) 1:58,27 (6. miesto v poli štartujúcich) , Lobanova (UKR) 1:58,30 (7.) , Meadows (GBR) 1:58,60 (9.) , Schmidt (USA) 1:58,61 (10.).

Celkové hodnotenie :

Bojovný výkon v rozbehoch aj semifinále. Do finále jasná stratégia udržať sa v polovici štartového poľa a pokúsiť sa prekonať svoj osobný rekord (1:58,51 min.).

Aklimatizácia prebehla bez väčších problémov . Posledné tréningy naznačovali nárast výkonnosti .

Prehriatie organizmu v deň rozbehov sa prejavilo v závere semifinále behu . Dovolím si poznamenať , že ani rýchle kolo v semifinále behu v čase okolo 57 sekúnd nebolo príliš prehnané vzhľadom na stav trénovanosti tesne pred MS.

Zdravotné problémy , ktoré sa prejavili v závere semifinále behu (ale aj ďalšie dni) , zabránili lepšiemu výsledku na MS.

Lekárske vyšetrenia po návrate domov potvrdili zdravotné problémy po rozbehoch , ktoré súviseli s prehriatím organizmu. V tomto prípade 24 hodín nestačilo na regeneráciu síl pred náročným semifinále behom.

Na MS v atletike odchádzala zo 17. výkonom na 800 metrov . Celkové umiestnenie bolo 20. miesto . Umiestnenie nie je podľa našich predstáv. Spôsob boja počas rozbehov aj semifinále hodnotím kladne.

MED – muži , ženy

Vyhodnotenie MED družstiev II. Liga , Novi Sad 18.-19.6 2011

Tohtoročné MED sa nám vôbec nevydarili. Po 3 rokoch účinkovania v II. lige naša reprezentácia v tejto súťaži končí a zostupuje do III. ligy. Príčinou prečo sa to stalo je viaceré :

Po prvé: naše družstvo bolo oslabené o výrazne osobnosti

Po druhé : mladí pretekári, ktorí nastúpili na ich miesto , získali len 7 bodov , čo značí, že sme v mužských disciplínach 400m, 800m, trojskok, diaľka a v behu na 400m cez prek. žien stratili 29 bodov!!.

Po tretie : Reprezentačný debut malo až 14 atlétov!! Je to skoro tretina nových mladých atlétov.

Samozrejme, že nielen tieto skutočnosti zapríčinili náš zostup, lebo k tomuto musíme pridať aj skutočnosť, že okrem 3 atlétov / **Pelikán, Fugli** a Holleyová / si nikto neprekonal osobný rekord . Nedá sa povedať o všetkých atlétov že boli horšie pripravení, nakoľko naše dlhoročné opory / Charfreitag, Hrašnová, **Klocová**, Veld'áková D./ bez problémov zvíťazili a na pretekoch vo svojich disciplínach jasne dominovali.

Okrem nich sa na stupňoch víťazov objavili ešte **Pelikán**, Medgyesová a Tomanová, čo v konečnom hodnotení nestačilo zaplátať diery šprintov a behov. V 11 prípadoch obsadili naši atléti 8. miesto a 6 krát skončili na 7. mieste / vlni bol pomer 5/3 /. Tieto straty sa nedali v žiadnom prípade dobehnúť. Dá sa povedať, že aj keď MED mali byť pre niektorých atlétov vrcholom sezóny, opak bol pravdou.

Muži

1/vrhy 17 bodov 4,25/ pretekár
2/skoky 12,5 bodov 3,125
3/šprinty 19 2,71
4/beh 12 2,4

Ženy

1/ vrhy 20 5 / pretekárka
2/skoky 19 4,75
3/beh 16 3,2
4/šprinty 21 2,71

V behoch sa výborne prezentovali **Lucia Klocová**, ktorá vyhrala 800m a strednotratiari **Csilla Fugli a Jozef Pelikán**, ktorí si utvorili osobné rekordy. Výkony ostatných boli na veľmi nízkej úrovni / 5 x 8. miesto /.

Bodovanie jednotlivcov :

Muži

1/ Charfreitag Libor 8

800m

Premiérový štart **Dušanovi Páleníkovi** vôbec nevyšiel. Od začiatku pretekov sa postupne prepádaval až na konečné 7. miesto. Od Dušana sa čakalo lepšie umiestnenie a lepší čas ako 1:53,16. Dušan je členom Športového Gymnázia Stavbár Nitra a jeho trénerom je Martin Illeš.

1 500m

Veľmi dobre si v týchto pretekoch viedol **Jozef Pelikán**, ktorý nielen že obsadil výborné 3.miesto, ale vytvoril si aj osobný rekord 3:45,85. Počas pretekov dokázal držať tempo oveľa lepších bežcov a v závere sa dokázal prepracovať na medailovú pozíciu. Jozef je členom Interu Bratislava a jeho trénerom je Marcel Lopuchovský.

3 000m

Juraj Vitko bežal na hranici svojich možností. Časom 8:37,21 vo finiši obsadil 7. miesto. Po behu na 5 km mal v tomto behu lepší prejav. Juraj je členom K.N.Mesto a jeho trénerom je Milan Slivka.

5 000m

V tomto behu sa **Juraj Vitko** veľmi trápil. Na začiatku sa zbytočne snažil bežať s najlepšimi, po 2 km už bežal osamotene a na konci pretekov mal veľkú stratu na bežca pred ním.

3 000m prek.

Pre **Jana Doményho** to boli prvé vážne preteky. Vzhľadom k jeho veku a výkonnosti odviehol na čo momentálne má. Aj keď si nezabehol osobný rekord, jeho strata nebola až tak výrazná, nakoľko bežal celé preteky na konci štartového poľa. Jano je členom Športového Gymnázia Stavbár Nitra a jeho trénerom je Martin Illéš.

800m

Jasné víťazstvo **Lucie Klocovej**, ktorá s prehľadom kontrolovala vývoj pretekov. Jej víťazný čas 2:02,24 znesie aj prísnejšie kritéria. Lucia je členkou ZŤS Martin a jej trénerom je Pavel Slouka.

1 500m

Veľmi dobre si v týchto pretekoch počínala **Csilla Fugli**, ktorá o 3. miesto prišla až na cieľovej páske, ale aj tak si vytvorila pekné osobné maximum 4:24,51 a ukázala, že v tomto roku má výbornú formu.. Csilla je členkou AC N.Zámky a jej trénerom je Pavel Slouka.

3 000m

Mladá 16 ročná **Lucia Janečková** absolvovala svoj prvý reprezentačný štart v kategórii dospelých a bolo to pre ňu dosť ťažké. Od začiatku pretekov bežala na konci štartového poľa a aj počasie / veľké dusno / sa podpísalo na jej výkone, keď časom 10:25,34 obsadila 8. miesto. Lucia je členkou AC N.Zámky a jej trénerom je Ján Botcher .

5 000m

Ďaleko viacej sa očakávalo od **Kataríny Bérešovej**, ktorá ale preteky nezvládla a veľmi priemerným časom 17:38,37 obsadila až 8. miesto. Boli to upracované preteky, bez šťavy. Katarína je členkou Obal servis Košice a jej trénerom je Gabriel Valiska .

3 000m prek.

To isté ako o Katke Bérešovej platí aj o **Katke Pokornej**, ktorá od samého začiatku bežala osamotená a na konci pretekov veľmi ťažko prekonávala prekážky. Jej výsledný čas 12:03,07 stačil len na 8. mesto. Katka je členkou Slávia STU Bratislava a jej trénerkou je Lenka Štancelová .

Behy

Nominovaným bežcom sa nedá po stránke bojovnosti nič vytknúť. Situácia v priebehu nominácie sa komplikovala kvôli zdravotným problémom , študijným povinnostiam a iným povinnostiam pracovného a rodinného charakteru . Chýbali **Repčík 800 m , Szabo 3 km alebo 5 km , Valachovič a Maníková 3 km prek.** V nie najlepšej forme zastihlo MED **Berešová** a na zreých pretekárov nestačili **naši vytrvalci ...Bohužiaľ výkonnosť v bežeckých disciplínach je slabá.** Na tratiach 800 a 1500 m sa nám darí ako tak držať krok . **Vo vytrvalostných behoch je katastrofálna.**

Spracoval : Mgr. Vladimír Bezdíček , Mgr. Pavel Slouka

MEJ – 0

ME do 23 rokov-0

EYOF-3

Janečková L.	3 000 m – 10. miesto	10:34,88 min.	/ počet štart. 11. , OR 10:16,00 min. /
Žubor P.	3 000 m - 17. miesto	9:29,50 min.	/ počet štart. 17. , OR 9:20,35 min. /
Drozda M.A.	800 m – 20.miesto	2:01,11 min.	/ počet štart. 21. , OR 1:58,87 min. /

Nastupujúca mladá generácia je príliš vzdialená finálovým umiesteniam...

MS do 17 rokov – 0

b/ Vyhodnotenie M SR všetkých vekových kategórii .

Počty štartujúcich a hlavne dosiahnuté časy na majstrovstvách SR poukazujú na skutočnosť v behoch , ktorá je **veľmi slabá**. Toto hodnotenie sa netýka iba majstrovských súťaží , ale aj GPS.

Tu je výkonnosť ešte viac alarmujúca . Nízke počty štartujúcich hlavne vo vytrvalostných disciplínach (3-5 bežcov),kvalita výkonov veľmi slabá , štartovné pole bežcov tvorí prevažne kategória žiakov a dorastu. V konečnom dôsledku sa to odrazilo na úrovni majstrovstiev SR družstiev...

Otázkam **PREČO ?** sme otvorili priestor v bode **rôzne** ...

Vyhodnotenie majstrovstiev SR dospelých – hala .

Pokiaľ budeme hodnotiť tohtoročné majstrovstvá SR v hale, jednoznačne môžeme konštatovať, že tieto majstrovstvá boli jedny z najslabších za posledných 5 rokov.

2 tituly získali strednotratiari Jaroslav Szabó, Paulína Habovštiaková . Minuloročné tituly obhájili J.Szabó v behu na 1 500m.

Muži :

800m /17 /

Veľké ambície víťaza Jozefa Pelikána na splnenie limitu na HME zmarila choroba. Aj keď sa počas behu snažil čo najviac priblížiť k hranici 1:49, celkový výsledok 1:54,64 bol rozčarováním pre všetkých, nie len pre samotného Pelikána. Striebornú medailu si vybojoval Dušan Litva výkonom 1:56,62 a bronz získal junior Denis Danáč za čas 1:57,81. Výkony na 800m boli veľmi priemerné .

1 500m / 14 /

Väčší počet štartujúcich ešte neznamená vyššiu úroveň. Titul obhájil Jaroslav Szabo za výkon 4:01,93, a aj keď boli výkony medailistov lepšie ako vlani, časy nad 4 min. sú stále len priemerné. Druhý v cieľi bol Vladimír Findra v čase 4.03,17 a bronz pre Dušana Litvu za čas 4:04,31

3 000m /16/

Druhý titul pre Jaroslava Szaba, ktorý zabehol túto trať za 8:41,04 a porazil obhajcu Juraja Vitka, ktorý dosiahol výkon 8:45,51. Bronz získal Tibor Sahajda za výkon 8:50,11.Pod hranicu 9 minút sa dostalo 5 bežcov.

Ženy :

800m /7/

Bez L.Klocovej a C.Fugli si v sólo pretekoch vybojovala svoj prvý titul v hale Paula Habovštiaková výkonom 2:18,22. Striebornú medailu získala slabším výkonom Žofia Naňová / 2:23,80 /, pred talentovanou žiačkou Viktorii Malčekovou / 2:24,40 /. Táto disciplína, tak ako aj iné stredné trate sú veľmi priemerné.

1 500m /13 /

Ďalší titul pre Paulu Habovštiakovú. Bohužiaľ výkonnosť bežkýň na túto trať je veľmi slabá. Na titul stačil výkon 4:53,00, na striebro 4:56,33 / Ľubomíra Maníková / a na bronz stačil výkon nad 5min. !! Alexandra Prečúchová 5:00,85.

3 000m /9/

V nie rýchlom tempe získala svoj prvý titul Ľubomíra Maníková časom 10:33,22. Striebro získala Petra Fašungová časom 10:35,74, bronz si po dlhšej odmlke po zranení vybojovala Jana Styková časom 10:40,95

Vyhodnotenie majstrovstiev SR dospelých – vonka .

Tohtoročné majstrovstvá SR sa uskutočnili v Novom Meste nad Váhom boli poznamenané veľkou nepriazňou počasia. Aj keď v sobotu bolo prijateľné počasie , v nedeľu sa totálne ochladilo na 11°C a k tomu sa pridal ešte nepríjemný dážď.

Podľa toho aj vyzerali výsledky atlétov. Počas dvoch dní nebol dosiahnutý ani jeden limit na MS a na ME do 23 rokov.

Svoje tituly obhájili 7 mužov a 12 žien. Dušan Páleník získal 2 zlaté a 1 striebornú medailu / 400m, 800m a v štafete na 4x400m /. Dve zlaté medaile získala Lucia Klocová / 800m a 1 500m / .

Muži :

800m / 18 /

Bez účasti najlepších (Pelikán , Repčík) sa v početnom poli bežcov pobili o tituly mladší bežci. Druhý titul na šampionáte získal Dušan Páleník v priemernom čase / 1:56,32 /, prekvapivo na druhom mieste z druhého rozbehu dobehol J.Kováč / 1:58,06 / a tretí dobehol J.Beňa / 1:58,23 /.

1 500m / 12 /

Pomalý beh a súboj o medaile, ktoré si rozdelili favorizovaní bežci. Víťaz Jozef Pelikán uplatnil v závere svoju rýchlosť a zvíťazil časom 3:57,74 pred obhajcom prvenstva J.Szabom / 3:58,15. Bronz ide pre P.Ďureca / 4:00,55 /.

5 000m / 11 /

Hlavne rýchlostné schopnosti v závere rozhodli o tom, že novým majstrom SR v behu na 5 km sa stal Jaroslav Szabo / 15:05,79 / tesne pred J.Vitkom / 15:05,98. Tretí skončil I.Pástor výkonom 15:15,76 . Pomerne slušný počet bežcov sa nezľakol zlého počasia.

10 000m / 11 /

Slovenský výkon roka a víťazstvo si odniesol na málo behanej trati Imrich Magyar /31:23,17/. Ďalšie medaile si podelili J.Urban / 31:48,26 / a J.Vitko / 32:39,86.

3 000m prek. / 4 /

V prekážkovom behu sa potvrdili papierové predpoklady. Škoda, že Jakub Valachovič neštartoval v družstve na ME družstiev. Negatívom je opäť nízky počet bežcov. Zvíťazil Jakub Valachovič / 9:28,82 / pred J. Döménym / 9:38,91 / a P. Michalčíkom /10:08,19 /.

Ženy :

800m / 8 /

Jasná dvojica našich najlepších bežkýň sa podelila o medaile na tejto disciplíne. Za trvalého dažďa zvíťazila Lucia Klocová / 2:12,76 / pred C. Fugli / 2:13,73 / a Ž. Naňovou / 2:20,21 / . Nepotešil nízky počet štartujúcich a samozrejme počasie.

1 500m / 6 /

Len 6 bežkýň, jasné víťazstvo pre Luciu Klocovou, ktorá si v tréningovom tempe /4:30,95/ dobehla pre ďalší titul. Pod 5 minút sa dostali obidve medailistky J. Styková / 4:51,96 / a L. Janečková / 4:57,73 /. Ostatné bežkyne veľmi zaostávajú.

5 000m / 7 /

Prekvapilo víťazstvo Janky Zatlúkalovej /17:15,04/, pred favoritkou K. Bérešovou /17:25,35 / a mladej L.Janečkovej / 18:48,22 /. Tak vyzerala uzímaná a premoknutá „päťka“ v podaní žien.

10 000m / 6 /

Opäť ako hodnotenie mužskej „desiatky“. V málo behanej disciplíne jasné víťazstvo Kataríny Berešovej, ktorá zvíťazila s náskokom 4 min. pred ostatnými bežkyňami časom 35:09,47. 2. miesto získala D.Janečková / 39:07,95 a bronz pre Ľ.Maníkovú / 39:26,79. Oproti posledným rokom bol pozitívom počet štartujúcich žien.

3 000m prek. / 5 /

Obdobná situácia ako v mužskom steepl, jak v poradí, tak v neúčasti na vrcholných podujatiach , kde nám pokrivkáva aj táto bežecká disciplína. Zvíťazila Ľubomíra Maníková v najlepšom výkone roka 11:34,44. 2.miesto získala K.Pokorná / 11:39,75 / a bronz za čas 12:03,92 získala D.Galbičková .

Sobota 2.7.

Po daždivom dopoludní pomerne priaznivé počasie . Veterné , ale slnečné počasie sprevádzalo bežcov až do záverečnej disciplíny . Bolo dosiahnutých 31 x SB a 3 x SVR .

Nedeľa 3.7.

Nevľúdne, chladné a mokré počasie trápilo atlétov častým privalom dažďa celý druhý deň šampionátu. Podpísalo sa na dosiahnutých výkonoch a samotnej atmosfére majstrovstiev. Bolo dosiahnutých 10 x SB a 2 x SVR .

CELKOVÉ HODNOTENIE BEHOV NA M SR V NOVOM MESTE NAD VÁHOM

Jasná dominancia favoritov na stredných tratiach (Pelikán na 1500 m, Klocová na 800 m aj 1500 m ,Fugli na 1500 m). Mladá generácia sa zatiaľ na týchto tratiach nechytá a ostáva tu hlboká priepasť medzi špičkou a ďalším sledom. Na medailových postoch hladkých vytrvalostných disciplín sa objavujú stále rovnaké mená, ale výkonnosť stagnuje. V dlhých prekážkach u mužov aj žien sme sa trochu pohli dopredu .Máme tu nové mená aj drobné zlepšenia oproti minulým rokom, ale...

Síce počet 41 x SB a 5 x SVR hovorí o zlepšení stavu výkonnosti, no väčšina SB a všetky SVR sa objavujú vo vytrvalostných disciplínach a práve tieto sa v prvej polovici sezóny u nás tak často nebehajú. Napríklad 10 km sa do M SR nebežalo ani raz.

Stručný záver: behy na M SR zaujali aj vďaka počasiu väčšinou iba svojou bojovnosťou o medaile pre svoje kluby. Výkonnosť minulých rokov je stále vzdialeným snom pre mnohých bežcov.

Spracoval : Mgr. Vladimír Bezdíček , Mgr. Pavel Slouka

Stručné vyhodnotenie majstrovstiev SR dospelých mimo dráhu .

Polmaratón (Martin) 21.5.2011

Muži : Magyar 1:10:24 (N.Zámky) , Pástor 1:11:06 (Košice) , Urban 1:12:44 (Bardejov)

Počet štartujúcich 27

Ženy : Šebestianová 1:27:37 (Skalica) , Pochybová 1:29:51 (Kys.Nové Mesto) ,

Božová 1:48:09 (Svit)

Počet štartujúcich 3

Ťažká trať. U mužov sa dá povedať , že štartovala špička SR . U žien nízka účasť bez našej ženskej elity.

10 km cesta (Kysucké Nové Mesto) 17.7.2011

Muži : Magyar 32:09 (Nové Zámky) , Pástor 32:24 (Košice) , Urban 33:22 (Bardejov)

Počet štartujúcich 27

Ženy : Berešová 35:57 (Košice) , Zatlúkalová 37:09 (Dubnica nad Váhom) ,

Maníková 39:12 (Dubnica nad Váhom)

Počet štartujúcich 10

V oboch kategóriách dobrá konkurencia. Pomerne dobrá výkonnosť.

Maratón (Košice) 2.10.2011

Muži : Magyar 2:39:42 (N.Zámky) , Tichý 2:39:51 (Čadca) , Veselovský 2:40:57 (Rajec)

Počet štartujúcich 46

Ženy : Berešová 2:43:42 (Košice) , Šebestianová 3:04:26 (Skalica) ,

Furuczová 3:35:12(Bratislava)

Počet štartujúcich 8

Z výsledkov maratónu vystupuje do popredia iba výsledný čas majsterky SR

Berešovej z Košíc . Iba 42 sekúnd za „B“ limitom na OH 2012.

U mužov sklamanie z celkových dosiahnutých časov .

V čom spočíva bezzubosť našich dlhých behov? V termínoch majstrovských súťaží , mieste konania, či športovej príprave ?

... a niečo na viac ...

MARATÓN SNOV pre KATARÍNU BEREŠOVÚ 29.10.2011 Frankfurt nad Mohanom

2 : 39 : 11 („B“ limit na OH 2012)

M SR v cezpoľnom behu 26.11.2011 DUDINCE

Výsledky budú doplnené po ukončení majstrovstiev.

2/ Príprava sezóny 2012

a/ limity 2012 a nominačné kritéria 2012

NOMINAČNÉ KRITÉRIA 2012

1. Halové majstrovstvá sveta

Termín: 9.-11.3. 12 Istanbul Turecko
 Podmienka účasti: splnenie limitu SAZ v čase od 1.1.-27.2. 2012
 Návrh nominácie: 27.2. 12

Limity na HMS

Muži		Ženy		
		dráha	dráha	
800m	1:48,00	1:45,00	1:59,50	2:03,50
1 500m	3:42,00	3:34,25	4:03,50	4:14,00
3 000m	7:54,00	7:44	8:38	9:02,00

Termín: 12/13.5. Saransk Rusko

Podmienky účasti: nominácia na základe výsledkov na pretekoch EAA a IAAF

2. Majstrovstvá Európy

Termín: 27.6.-1.7. Helsinky Fínsko

Podmienka účasti: splnenie limitu SAZ v čase od 1.1.2011 - do 17.6.12
 Nominácia: 17.6.12

Limity na ME

Muži		Ženy
800m	1:47,80	2:02,80
1 500m	3:41,40	4:12,0
5 000m	13:40,00	15:40,00
10 000m	28:55,00	33:25,00
3 000m prek.	8:35,00	9:55,00

Kandidáti : Klocová , Pelikán , Repčík ,

3. Majstrovstvá sveta juniorov

Termín: 10.-15.7. Barcelona Španielsko

Podmienka účasti. splnenie limitu SAZ v čase od 1.10.11 do 1.7. 12
Nominácia: 1.7. 12

Limity

Juniori	SAZ		Juniorky	
	Entry	SAZ	Entry	SAZ
800m	1:51,00	1:49,50	2:09,00	2:08,00
1 500m	3:48,00	3:47,50	4:28,00	4:26,00
3 000m			9:35,00	9:30,00
5 000m	14:15,00	14:10,00	16:40,00	16:35,00
10 000m	31:30,00	30:40,00		
3 000m pr.	9:10,00	9:05,00	11:00,00	10:50,00

4. Olympijské hry

Termín: 3.8.-12.8. Londýn Veľká Británia

Podmienka účasti. splnenie limitu v čase od 1.5.11 do 26.6. 12/ 1.7./
Nominácia: 26.6. 12

Limity na OH

Muži	„A“ standart	„B“ standart
800m	1:45,60	1:46,30
1 500m	3:35,50	3:38,00
5 000m	13:20,00	13:27,00
10 000m	27:45,00	28:05,00
maratón	2:15:00	2:18,00 / limit SAZ /
3 000m prek.	8:23,10	8:32,00

Ženy	„A“ standart	„B“ standart
800m	1:59,90	2:01,30
1 500m	4:06,00	4:08,90
5 000m	15:15,00	15:25,00
10 000m	31:45,00	32:10,00
maratón	2:37:00	2:43:00
3 000m prek.	9:43,00	9:48,00

**Kandidáti : Klocová „A“ , Berešová „B“ ,
Jánošíková – bez limitu**

V prípade splnenia „B“ limitu sa nominuje pretekár , ktorý má lepší výkon .

5. Majstrovstvá Európy v krose

Termín: 9.12. Budapešť Maďarsko
 Podmienka účasti: TK predloží návrh na obsadenie v jednotlivých kategóriách, podľa výkonov na dráhe.
 Nominácia: 20.11.

	Muži	Ženy	Juniori	Juniorky
3km				9:40
5km	14:10	16:20	14:35	
10km	29:30	34:00	31:00	
3km prek.	9:00			

b/ termínová listina SAZ 2012

- 16.-17.6. M SR na dráhe mužov a žien ???
 23.-24.6. M SR na dráhe dorastu ???
 30.6.-1.7. M SR na dráhe juniorov ???
 8.-9.9. M SR na dráhe žiakov ???
 8. alebo 9.9. MSR družstiev mužov a žien ???
 17.7. Medzištátne stretnutie dorastencov
 (SVK- HUN-CZE) ??? SVK
 ??? M – SR polmaratón mužov a žien ??? / návrh...apríl ...Bratislava /
 ??? M – SR v behu na 10 km na ceste ??? / návrh...aprí ...Kys. Nové Mesto /
 ??? M SR cezpoľný beh – všetky kategórie ??? / november /

Predpokladané termíny GPS 2012: 28.4.
 5.5. (8.5.), 12.5. , 19.5.
 2.6. , 9.6. , 23.6. ,
 7.7. , 14.7. , 21.7. ,
 18.8.
 1.9. , 9.9. M SR

d/ reprezentačné celky**NÁVRH NA REPRE VÝBERY 2012****MUŽI, ŽENY od 1992 ...****800m**

1:49,40 8 Repčík Jozef 030886 AK Spa Dubnica nad Váhom Bydgoszcz POL 0306

1:51,51 5F1 Páleník Dušan 050990 ŠG Stavbár Nitra Praha CZE 2806

1500m

3:45,85 3 Pelikán Jozef 290784 1AK Inter-SC Bratislava Novi Sad SRB 1806

3000m

8:33,68 h 2F1 Vitko Juraj 180886 MKŠS- Kysucké Nové Mesto Bratislava-h 0502

8:36,34 5 Olomouc CZE 0805

8:41,04 h 1F1 Szabo Jaroslav 270287 Akademik TU Košice Bratislava-h 2002

5000m

15:05,79 1 Szabo Jaroslav 270287 Akademik TU Košice Nové Mesto n/V. 0307

15:05,98 2 Vitko Juraj 180886 MKŠS- Kysucké Nové Mesto Nové Mesto n/V. 0307

Polmaratón

1:08:35 Pástor Imrich Košice

1:10:24 Magyar Imrich Nové Zámky

Maratón

2:31:36 Urban Jozef Bardejov

3000m prek.

9:13,98 3 Valachovič Jakub 110985 Atletický klub A Malacky Zlín CZE 2008

9:36,13 2 Domény Ján 080992 ŠG Stavbár Nitra Nitra 0506

800m

1:59,48 2 Klocová Lucia 201183 Atletický klub ZT Martin Praha CZE 1306

2:07,66 1 Fugli Csilla 190188 Atletický klu Nové Zámky Ostrava CZE 3105

1500m

4:24,51 4 Fugli Csilla 190188 Atletický klu Nové Zámky Novi Sad SRB 1906

4:30,95 1 Klocová Lucia 201183 Atletický klub ZT Martin Nové Mesto n/V. 0207

3000m

10:15,62 1 Janečková Lucia 230395 Atletický klu Nové Zámky Nové Zámky 3004

5000m

17:15,04 1 Zatlúkalová Janka 231288 AK Spa Dubnica nad Váhom N. Mesto n/V. 0307

Polmaratón , maratón

1:15,45 Berešová Katarína Košice

2:39:11 Berešová Katarína Košice

2:44,20 Jánošíková Katarína

3000m prek

11:34,44 1 Maniková Ľubomíra 240986 AK Spa Dubnica n. Váhom N. Mesto n/V. 0207

11:39,75 2 Pokorná Katarína 281189 AO TJ Slávia Bratislava N. Mesto n/V. 0207

JUNIORI 1993-1994

800,1500

1:54,70 11A Šiko Jakub 210193 AO Slávia UK Bratislava Ostrava CZE 3105
 1:55,60 3B Timoranský Tomáš 080193 Atletický klu Nové Zámky Ostrava CZE 3105
 1:56,89 1F2 Danáč Denis 060593 ŠG Stavbár Nitra Praha CZE 2806

3 000 prek.

10:38,10 3 Halász Peter 030993 Atletický klu Nové Zámky Trnava 1007

DORAST 1995-1996

800

2:00,13 1C Talán Matúš 160196 MAC REDOX Lučenec Ostrava CZE 3105

1500

4:11,47 7 Žúbor Patrik 030595 MKŠS- Kysucké Nové Mesto Nové Mesto n/V. 0207

3000m

9:20,35 1 Žúbor Patrik 030595 MKŠS- Kysucké Nové Mesto Nitra 1806

2 000 prek.

6:43,10 1 Dubašák Ján 130295 AK Svetl Banská Bystrica Banská Bystrica 0406

800

2:19,09 2 Záhradníčková Viktór 290396 AK Dubnica n. Váhom U.Hradište CZE 1405

1 500

4:56,00 2 Hegedúsová Kristína 240196 Atletický klu Nové Zámky Nitra 0506

4:55,67 3 Malčeková Viktória 060197 AK mesta Zvolen Dubnica n.V. 1109

300,5 000

18:03,66 1 Janečková Lucia 230395 Atletický klu Nové Zámky Nové Mesto n/V. 0805

2 000 prek.

7:38,81 1 Mašláňová Eliška 090695 Slávia ŠŠ Trenčín Nitra 1906

Do reprezentačných výberov zaradiť :

Ďurec Peter (1992) 800,1500 m 1:57,56 a 4:00,55 - AK ŠK Un. Banská Bystrica

Drozda Marco Adrien (1994) 800 m 1:58,37 – AK Malacky

Babinský Dávid (1994) 800 m 1:59,84 – AK Svetlošák Banská Bystrica

ŽIACI 1997-1998**800**

2:13,87 2 Kolenič Michal 020997 AK Spa Dubnica nad Váhom Banská Bystrica 0406
 2:13,88 6F1 Kučera Michal 131098 MKŠS- Kysucké Nové Mesto Košice 0409
 2:14,55 5F1 Mitašík Andrej 051298 AO Oly Považská Bystrica Bratislava 1009

1500

4:51,92 4F2 Kolenič Michal 020997 AK Spa Dubnica nad Váhom Košice 0309
 4:56,78 5F2 Michalička Juraj 300598 Amatérsky ŠK polí Žilina Košice 0309
 4:58,76 7F1 Bigaz Milan 020597 AFK Nové Mesto nad Váhom Košice 0309

1500 prek.

5:13,91 4 Krchňavý Adam 130698 AFK Nové Mesto nad Váhom Košice 0409
 5:39,28 3 Hollý Michal 190797 AK Junior Holič Bratislava 1009
 5:47,56 1 Hrabovský Matej 271097 AO Oly Považská Bystrica Banská Bystrica 0406

800

2:20,85 4 Malčeková Viktória 060197 AK mesta Zvolen Nové Mesto n/V. 0307
 2:24,90 2F1 Štefundová Nikola 230398 MKŠS- Kysucké Nové Mesto Košice 0409
 2:29,20 2F2 Dermeková Patrícia 140398 ŠK Comenium p Michalovce Košice 2905

1500

4:55,67 3 Malčeková Viktória 060197 AK mesta Zvolen Dubnica n.V. 1109
 5:07,47 h 8 Feriancová Katarína 100797 Maraton AC Rača Bratislava-h 1902
 5:22,70 1F2 Hudecová Ivana 270698 Atletický klu Nové Zámky Košice 0309

1500 prek.

5:56,30 3 Turčeková Petra 230898 Maraton AC Rača Košice 0409
 6:12,13 1 Halášová Radka 050897 AK Spa Dubnica nad Váhom Bratislava 1009
 6:29,14 5 Migátová Michaela 040397 MAC REDOX Lučenec Košice 0409

d/predpokladané nominácie pretekárov na vrcholné podujatia roku 2012

Na základe výkonnosti v sezóne 2011 na vrcholné podujatia roku 2012 ako kandidátov navrhujeme :

HMS - 0

MSJ - 0

ME - Klocová / 800 m /, Pelikán / 1500 m /, Repčík / 800 m /

OH - Klocová / 800 m /, Berešová / maratón /

Všetci bežci sú v sledovaní NŠC v Bratislave. Oponentúry plánov NŠC sa budú konať 15.11.2011 v Bratislave. Splnený limit na OH má : **Klocová Lucia („A“)**
Berešová Katarína („B“)

Finančná podpora prípravy pre limitárov a kandidátov na ME a OH bude známa začiatkom roku 2012 ...

4. Rôzne .

Podané návrhy , myšlienky :

- Návrh na **usporiadanie majstrovstiev SR jednotlivých kategórií v jeden deň na rôznych miestach** .
Popípada žiaci a dorast spolu na jednom mieste , juniori a dospelí spolu na druhom mieste.... ušetria sa financie , obmedzí sa „naháňanie“ za medailami , hlavne v mladších kategóriách .
- Návrh na návrat k rozbehom a finále na majstrovstvách SR vo všetkých kategóriách .
- Návrh **nezarad'ovať do článkov CTM, ZPM, COP a nefinancovať prípravu športovcov**, ktorí sa pretekársky pripravujú aj v iných športoch (duatlon, triatlon...)
- Návrh na termíny a usporiadateľa :
 - a, M – SR polmaratón mužov a žien ... **apríl , Bratislava**
 - b, M – SR v behu na 10 km na ceste ??? ... **apríl , Kysucké Nové Mesto (dohodnúť presný termín medzi Bratislavou a Kys. Novým Mestom)**
 - c, M SR cezpoľný beh – všetky kategórie ... **ponechať - november**
- **Dodnes nie je kompletná štatistika na web stránke SAZ (chýba polmaratón a maratón)**
- **Informácia o sústredení behov vo Vysokých tatrách :**
Zúčastnilo sa 11 bežcov , 2 tréneri . Ospravedlnilo sa viacero atlétov – dôvody finančné (hlavne v COP) , študijné a zdravotné.
Konštatovanie : - 50 % bežcov zo zúčastnených si nevedie tréningové denníky
- 20 % zo zúčastnených sa pripravuje v internátnych podmienkach , aj napriek tomu má viac ako polovica bežcov zlé stravovacie návyky
- málo času sa venuje regenerácii a všestrannosti (slabé základy od abecedy , všestranných doplňujúcich cvičení až po kompenzačné a relaxačné cvičenia)
- zdravotný stav nie je dobrý , treba pravidelné lekárske prehliadky, objavuje sa veľký počet problémov s pohybovým aparátom , ktoré sa neriešia , alebo riešia neskoro.
-je treba vybudovať :
 1. **Jednotný systém pre zarad'ovanie do článkov športovej prípravy** (jednotné kritéria podľa veku , ktoré budú záväzné pre všetky články vstupujúce do „atletiky „)
 2. **Jednotný a spravodlivý systém financovania trénerov a športovcov** , ktorý bude **adresovaný na meno** a nebude sa dať zneužiť na iné účely . (Existuje veľký rozdiel medzi financovaním mládeže a dospelých , medzi strediskami , vo „využívaní „ financií napr. v COP a podobne.)
 3. **Jednoduchý a funkčný systém kontroly financií prichádzajúcich do všetkých článkov športovej prípravy.**
 4. **Jednoduchý a funkčný systém kontroly samotného tréningového procesu na všetkých stupňoch prípravy .**
 5. V neposlednom rade by sa bolo pozrieť **v akých podmienkach sa mládež pripravuje a čo im šport v dnešných podmienkach môže poskytnúť...**

Pravdepodobne nám **chýbajú nielen tréneri , športoviská , financie ,** ale aj **jednoduchšia štruktúra** všetkých článkov športovej prípravy, do ktorých „ idú „ financie zo štátneho rozpočtu.

Je na zamyslenie aj „ **úroveň prípravy a produktov športových škôl a COP** “ , **zabezpečenie štátnej reprezentácie** (hlavne dospelých) a kvalita majstrovských súťaží jednotlivcov aj GPS.

Možno by nebola zlá predstava o **troch stupňoch zabezpečenia „ atletickej prípravy „** , kde budú jasné **vstupné kritéria a ekonomické pravidlá „hry „** :

- 10-13 Tréningových stredísk mládeže na celom území SR
- 1 – 2 Vrcholové strediska mládeže
- 1 Vrcholové stredisko dospelých

Nesmie chýbať ani podpora „ najnižších“ článkov – „ **školských športových stredísk** „. Vážnou otázkou je však trénerské / učiteľské / zabezpečenie vedenia týchto článkov.

Štrbské Pleso 5.11.2011

Pavel Slouka
Reprezentačný tréner behov

Doplnené po „ Tatrách „ ...

M SR v cezpoľnom behu 26.11.2011 DUDINCE

Prehľad štartujúcich na M SR v cezpoľnom behu za posledných 8 rokov

	Žiaci – Žiačky,		Dorci – Dorky,		Juniori – Juniorky,		M–vytrvalci,	M–míliari,	Ženy,	Spolu
2004	26	41	21	18	16	8	10	16	8	164
2005	18	26	19	9	15	7	22	16	9	141
2006	18	23	19	12	11	4	30	6	3	126
2007	30	33	21	16	10	9	22	13	9	163
2008	24	25	21	13	7	5	20	9	6	130
2009	15	15	20	17	8	9	12	10	11	117
2010	11	17	16	15	8	10	21	6	8	112
2011	19	24	23	10	12	1	16	8	8	121

Kompletné výsledky nedávnych majstrovstiev SR v cezpoľnom behu nájdete na našej stránke. Je potešiteľné, že v kategóriách žiakov, dorastu a junioroch došlo k malému nárastu pretekárov. Citeľný pokles je vidieť u dievčat - dorasteniek a juniorkách a vidíme ho aj v kategórii mužov vytrvalcov.

A menovite, kto zaujal ?

V žiačkach sa opakujúce mená z leta Miklóšová a Hegedúsova (Nové Zámky), Malčeková (Zvolen). Uvidíme akou výkonnosťou nás prekvapia na budúci rok.

V dorastenkách kraluje Janečková (Nové Zámky). Medzi chlapcami Žubor (Kys. Nové Mesto), Dubášák a Belica (Banská Bystrica).

V junioroch sa ukázali v dobrom svetle Ďurec (Banská Bystrica), Šiko (Bratislava) a Domény (Nitra).

Ženský kros sa stal jasnou záležitosťou Berešovej (Košice) pred našou najlepšou prekážkarkou Maníkovou (Dubnica nad Váhom).

Medzi mužmi si v miliaroch aj vytrvalcoch odváža titul Szabo (Košice). Druhý míliar Vitko (Kys. Nové Mesto).

Medzi vytrvalcami na prvých miestach bola dobrá tlačienica. Okrem víťaza Szaba tu máme našu kompletnú špičku. Urban (Bardejov), Pástor (Košice), Magyar (Nové Zámky), Valachovič (Malacky).

Komentáre novinárov ohľadom výkonnosti a atmosféry majstrovstiev určite nájdete v najbližšej dobe na stránkach tlače.

Iba pár postrehov súvisiacich s majstrovstvami v cezpoľnom behu priamo aj nepriamo...

- Termín majstrovstiev v krose bol navrhnutý trénermi bežeckej sekcie pred rokom.
- ME v cezpoľnom behu sa konajú tento rok 11.12.2011 v Slovinsku...
- V hale sa začína pretekať v polovici januára a končí koncom februára.
Zamyslite sa nad stavbou ročného tréningového cyklu, vrcholmi Vašich zverencov a nie nad počtom získaných medailí na majstrovstvách SR.
- Pokiaľ ste pozorne čítali, návrhy trénerov na usporiadanie niektorých majstrovstiev SR na budúci rok mimo dráhu, zistili ste termín pre usporiadanie polmaratónu a 10 km na ceste. Tento návrh už neplatí. V Bratislave nie je ochota usporiadať polmaratón v rámci svojich pretekov v apríli. Naopak v Kysuckom Novom Meste nie je problém termín posunúť podľa potreby.

Toto je už ale úloha **pre kompetentných**.

Malý súhrn „ úspešnosti „ našich bežcov „ dospelákov „

Štatisticky „ Bežec roku 2011 v medzinárodnom poňatí „

Klocová Lucia (800 m) : 20. miesto na MS 2011 , 1.miesto na MED ,
4 x DL (2. , 3. , 7. , 7. miesto) , 2 x majsterka SR,
splnený „ A „ limit na OH 2012 v Londýne

Berešová Katarína (maratón) : splnený „ B „ limit na OH 2012 v Londýne,
8. miesto na MED , 4 x majsterka SR , OR na maratón

Pelikán Jozef (800 , 1500 m) : 3. miesto na MED , OR na 1500 , 2 x majster SR

Fugli Csilla (800 , 1500 m) : 4. miesto na MED , OR na 800 a 1500 m

Štatisticky „ Bežec roku 2011 v domácom poňatí „

Szabo Jaroslav 5 x majster SR (nereprezentoval)

Berešová Katarína 4 x majsterka SR (reprezentovala)

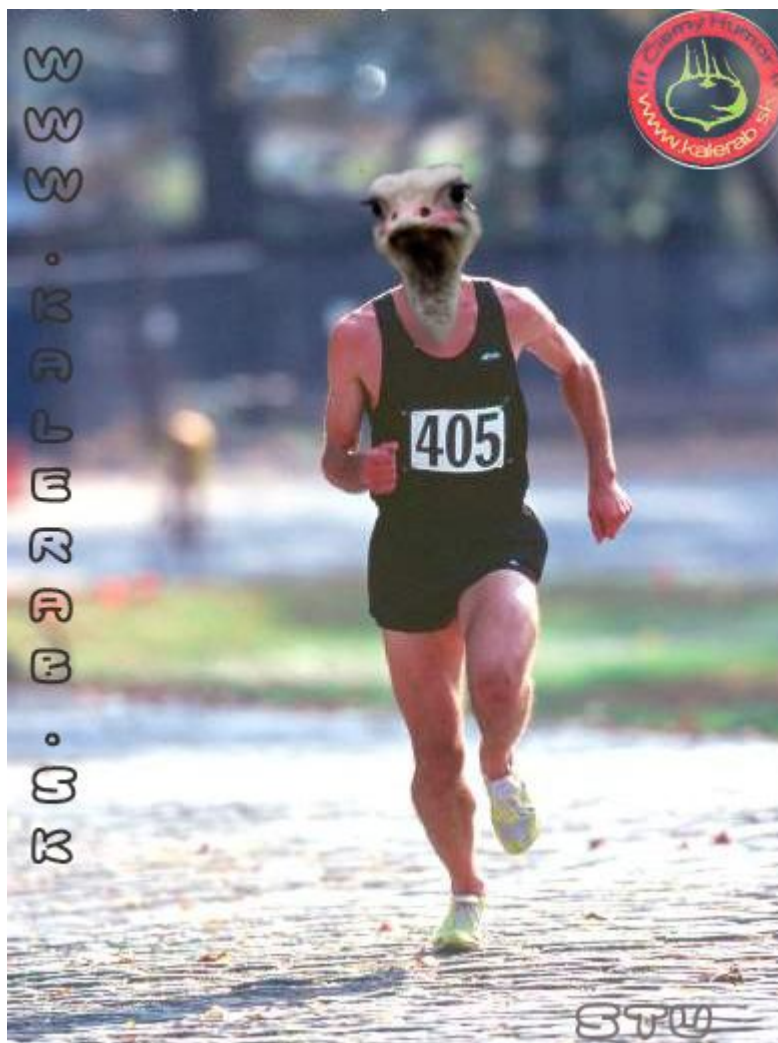
Magyar Imrich 4 x majster SR (nereprezentoval)

... a na ZÁVER ...

Touto cestou chcem poďakovať všetkým trénerom , ktorý sa podieľali v posledných rokoch na organizovaní spoločných testovacích zrazov , sústredení bežcov a trénerských sedení za energiu , ktorú pre naše spoločné dielo obetovali.

Z osobných dôvodov sa vzdávam funkcie reprezentačného trénera behov .

Aj naďalej budem pôsobiť ako tréner , ale všetok čas chcem teraz venovať príprave na blížiacu sa Olympijské hry v Londýne 2012 .



**Všetkým atlétom - bežcom prajem rýchle nohy.
 Funkcionárom, sponzorom a fanúšikom , ktorí sa podieľali na výsledkoch našej
 spoločnej atletickej práce ďakujeme a prajeme veľa zdravia , síl a správnych rozhodnutí
 v najbližšom období a aj počas celého roka **2012**.**

... šťastné a veselé ... ale hlavne zdravé ...