

# Spravodaj vrha skej sekcie SAZ 2011

Vrhačská sekcia SAZ zasadala v sobotu dňa 5.11.2011 o 10.00h v zasadačke AK AŠK Slávia Trnava na atletickom štadióne Antona Hajmássyho v Trnave.

Prítomní : Eva Mešťánková, Jozef Hanušovský, Miloš Gašaj, Pavel Pankuch,  
Libor Charfreitag st.

Program : 1/ Vyhodnotenie sezóny 2011 – účasť slov. vrhačov na vrch. podujatiach

Meno	Rok narodenia	Klub	Súťaž	Disciplína	PB	Výkon 11	Q / Výkon	F / výkon	Tréner
Marcel Lomnický	6.7.1987	OŠGNR	MS	kladivo	75,84	75,84	21. 72,68		Jack Greg
Libor Charfreitag	11.9.1977	AŠKTT	MS	kladivo	81,81	77,69	22. 72,20		L.Charfreitag st.
Martina Hrašnová	21.3.1983	VŠCBB	MS	kladivo		nezučastnila sa			J.Hanušovský
Marcel Lomnický	6.7.1987	OŠGNR	SU	kladivo	75,84	75,84	odpadla	2. 73,90	Jack Greg
Daniel Vanek	18.1.1983	AŠKTT	SU	guľa	19,75	19,26	7. 18,65	5. 19,09	Cory Young
Martin Benák	27.5.1988	VŠCBB	SU	oštep	79,90	79,42	15. 67,75		J.Hanušovský
Tomáš Kružiak	9.2.1992	OŠGNR	MEJ	kladivo	72,58	71,52	15. 68,03		M.Gaşaj
Andrej Benák	8.8.1993	SLATN	MEJ	oštep	71,53	71,53	13. 69,32		E.Mešťánková
Ivana Krištofičová	24.5.1990	UKBLA	ME22	guľa	15,53	15,53	20. 14,02		D.Dedeček
Júlia Kočárová	11.6.1994	OŠGNR	MS17	disk	44,35	44,35	31. 40,61		R.Oravec

2/ Vyhodnotenie MED, M SR rôznych kategórií /dospelí, juniori / v prílohe.

3/ Vyhodnotenie tréningových cyklov a oponentúry tréningových plánov na obdobie 2011 – 2012 u vybraných vrhačov k vrcholným atletickým podujatiam v roku 2012 boli vykonané.

Táto sezóna nebola pre vrhačov tak úspešná ako sezóna predošlá, ale striebro a piate miesto na SU sú rozhodne úspechom.

## 4/ Návrhy limitov 2012

9. – 11.3.12		Istanbul /TUR/	
HMS	Muži	Ženy	
guľa	20,00	17,50	
27.6. – 1.7.12		Helsinki /FIN/	
ME	Muži	Ženy	
guľa	19,85	16,40	
disk	62,90	57,00	
kladivo	74,80	68,50	
oštep	79,30	57,50	
10. – 15.7.12		Barcelona /ESP/	
MSJ	Chlapci	Dievčatá	
	/Entry/	/Entry/	
guľa 7,26	16,30	4kg	14,50
6	18,00		

disk 2	51,50	1kg	47,50
1,75	55,00		
kladivo 7,26	60,20	4kg	56,00
6	66,20		
oštep	66,50	600g	49,00

3. – 12.8.12

OH

Muži

Londýn /UK/

Ženy

guľa	20,50	20,00	guľa	18,35	17,30
disk	65,00	63,00	disk	62,00	59,50
kladivo	78,00	74,00	kladivo	71,50	69,00
oštep	82,00	79,50	oštep	61,00	59,00

PS. Navrhujeme ponechať iba limity „Entry“, pretože máme veľmi málo vrhačov schopných ich splniť /2 áno, 2 asi!

5/ Financovanie 2011/2012 – bude prevedené dodatočne /návrh urobí TK/

6/ Nominačné kritéria 2012 – ostávajú z roku 2011

7/ Reprezentačné celky SR vo vrhačských disciplinách – 2012

---

**Muži:**

Guľa:	Vanek Daniel	83	AŠKTT
	Lobb Robert	88	ŠOGNR
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

**Ženy:**

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

**Juniori:**

Guľa:	Daniš David	93	SLATN
	Benák Andrej	93	SLATN

Disk:	Hugyivár Peter	93	ACNZA
	Daniš David	93	SLATN
Oštep:	Benák Andrej	93	SLATN
	Duras Jakub	93	SLATN
Kladivo:	Kohút Rastislav	94	UMBBB
	Tollarovič Pavol	93	AŠKTT
<b>Juniorky:</b>			
Gul'a:	Kaňuchová Veronika	93	PARBJ
	Haboráková Barbora	95	AKOŠG
Disk:	Kočárová Júlia	94	ŠOGNR
	Haboráková Barbora	95	AKOŠG
Oštep:	Krošláková Petra	93	ŠOGNR
	Minarechová Dominika	96	ZŤSDU
Kladivo:	Kaňuchová Veronika	93	VŠCBB
	Čaklošová Soňa	95	ZŤSDU
<b>Dorastenci:</b>			
Gul'a:	Ernest Filip	95	SLATN
	Daňo Viktor	96	ŠOGNR
Disk:	Ernest Filip	95	SLATN
	Szabo Teodor	95	ŠOGNR
Oštep:	Póša Michal	95	ŠOGNR
	Slezák Maximilián	96	AŠKTT
Kladivo:	Koncoš Karol	96	UMBBB
	Gašparík Peter	95	SLATN
<b>Dorastenky:</b>			
Gul'a:	Haboráková Barbora	95	AKOŠG
	Puškárová Alžbeta	95	UMBBB
Disk:	Haboráková Barbora	95	AKOŠG
	Puškárová Alžbeta	95	UMBBB
Oštep:	Minárechová Dominika	96	ZŤSDU
	Jandová Eva	96	ŠOGNR
Kladivo:	Kosztolányiová Romana	95	ACNZA
	Čaklošová Soňa	95	SNPZH

8/ Plán umiestnenia pretekárov na vrch .atl. podujatiach na MSJ, ME na OH a najlepšie výkony v roku 2012

Meno	roč.nar.	klub/oddiel	MSJ	ME	OH	Výkon
Charfreitag Libor	1977	AŠKTT	-	6.	6.	81,00m

Hrašnová Martina	1983	DUKLA	-	8.	10.	74,00m
Lomnický Marcel	1987	ŠOGNR	-	12.	ú	78,00m
Benák Martin	1988	DUKLA	-	18.	22.	80,00m
Lomnická Nicola	1988	ŠOGNR	-	12.	-	70,00m
Vanek Daniel	1983	AŠKTT	-	16.	ú	20,00m
Gašaj Matej	1981	ŠOGNR	-	ú	ú	63,00m
Benák Andrej	1993	SLATN	12.	-	-	75,00m
Duras Jakub	1993	SLATN	ú	-	-	70,00m
David Daniš	1993	SLATN	ú	-	-	18,00m
Kočárová Júlia	1994	ŠOGNR	ú	-	-	47,50m
Kružliak Tomáš	1992	ŠOGNR	-	-	-	68,00m
Krištofičová Ivana	1990	UKBLA	-	-	-	16,00m
Ženúch Patrik	1990	DUKLA	-	-	-	75,00m

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

#### 10/ Diskusia

- oznámil som prítomným môj úmysel skončiť vo funkcii reprezentačného trénera vrhačov SAZ do 31.12.2011 z osobných a zdravotných dôvodov
- od 1.1.2012 nastupuje do funkcie repr.trénera vrhačov p.Pavel Pankuch
- žiadosť p. Evy Mešťankovej o zakúpenie kvalitného oštetu pre jej pretekára A.Benáka
- nemáme rovnaké skúsenosti s vážením náčinia /školenie/
- na GP možnosť plnenia limitov pre juniorov juniorským náčiním do dátumu nominácie na MSJ
- účasť najlepších juniorov na zahr.mítinchoch cez SAZ /mikrobus, manažer,atď./

V Trnave, dňa 6.11.2011

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

Prílohy :

Vyhodnotenie Majstrovstiev Slovenska v atletike v hale pre rok 2011

---

Bratislava, hala Elán, 20.2.2011

Vrh guľou muži :

Zvít'azil tak ako aj v minulom roku J. Žitňanský /UKBLA/ / v sobotu oslávil 40.narodeniny/ slabším výkonom 15,77m /16,39m – 2010/. Bohužiaľ súťaže

sa nemohol zúčastniť D. Vanek /AŠKTT/ /študuje v USA – v tejto sezóne zatiaľ 18,59m/. Druhé miesto vybojoval Pauer slabším výkonom 15,48m a tretí bol Olej /15,39m/. Bohužiaľ úplne prepadol Lobb – 14,96m /vlani 15,85m/. Guľou vrhalo 10 atlétov /2010 – 8/ Vrh guľou mužov bola parádna disciplína slovenskej atletiky, ale po dopingových škandáloch M. Konopku a M. Haboráka, odchodu do zahraničia P. Pankucha, skončení aktívnej činnosti z dôvodu zranenia J. Pittnera, jedine D. Vanek by mohol byť príslušobom do budúcnosti /OR – 19,75 2008/

Vrh guľou ženy :

Po veľmi dobrých výkonoch v letnej sezóne zvíťazila i v hale I. Krištofičová /UKBLA/ pekným výkonom 14,44m. Druhé miesto obsadila Čaklošová 12,81m /skôr kladivárka ako guliarka alebo už naopak ?/. Tretia, tak ako vlani Kaňuchová – 12,21m. Úplne prepadla Chudá /11,94, hala 2010 1. 13,42m/. Štartovalo 8 guliariok /2010 – 10/. Tu sa dá povedať, že jedine I. Krištofičová sa pravidelne zlepšuje, blahoželám trénerovi D. Dedečkovi a verím, že sa jej podarí splniť limit na ME 22 /Ostrava/ 15,00m.. Osobne je mi veľmi ľúto L. Mészárosovej / 8. – 9,79m / z NZ. Táto atlétka pri lepšom vedení by mohla v horizonte 2 – 3 rokov dosahovať výkony okolo 15m !!

Trnava, 21.2.2011

Libor Charfreitag st.  
Repr.tréner pre vrh a hody SAZ

Vyhodnotenie účasti Libora Charfreitaga na MS v atletike, Daegu, 27.8. – 4.9.2011

---

Na súťaž v hode kladivom bolo prihlásených 35 kladivárov. Títo boli rozdelení do dvoch kvalifikačných skupín. „A“ skupina so začiatkom o 20.30h a „B“ skupina o 22.00h, obe v sobotu 27.8.2011.

Libor štartoval v druhej „B“ kvalifikačnej skupine /začali s oneskorením 35 minút/ ako 16. v poradí a dosiahol výkon 72,20m a do pondelkového 12 členného finále nepostúpil, obsadil celkovo 22.miesto.

Podľa Liborovho vyjadrenia sa cítil veľmi slabo, nešli mu nohy /boli pomalé/, tento výkon dosiahol tretím pokusom /1. bol do sita/ a druhý bol 71,87m.

Libor od príchodu na Slovensko v polovičke mája pociťoval vyčerpanie organizmu, celkovú únavu, boleli ho pri posilňovaní kolená a striedal zlé dni s priemernými. Aj keď sa mu niektoré hody v tréningu darili po technickej stránke, kladivo lietalo max. 69 – 73m, čo je oproti stavu, keď je zdravý o 4 – 6m menej! Absolvoval niekoľko vyšetrení krvi, následne bol preliečený niekoľkokrát rôznymi druhmi antibiotík, niekoľkokrát bol v kryokomore, snažil sa častými masážami zlepšiť svoj zdravotný stav, ale nič nepomáhalo.

Čo dodať na záver?

Je zaujímavé, že táto situácia sa opakuje už takmer pravidelne /rok 2007 bol výborný, 2008 priemerný, 2009 veľmi špatný, 2010 výborný a opäť rok 2011 veľmi zlý !/

Nezostáva nám dúfať, že rok 2012 bude opäť výborný, samozrejme až po nájdení a odstránení príčiny, prečo sa Libor cíti tak zle a zdravotne nie je v poriadku.

Vyhodnotení účasti Marcela Lomnického na MS v atletike, Daegu, 27.8. – 4.9.2011

---

Na súťaž v hode kladivom bolo prihlásených 35 kladivárov. Títo boli rozdelení do dvoch kvalifikačných skupín. „A“ skupina so začiatkom o 20.30h a „B“ skupina o 22.00h, obe v sobotu 27.8.2011.

Marcel štartoval v prvej „A“ kvalifikačnej skupine ako 17. v poradí a dosiahol výkon 72,68m a celkovo obsadil 21. miesto. Tento výkon dosiahol prvým pokusom, druhý bol 71,44m a tretí 72,16m.

Podľa Marcelových slov sa cítil veľmi dobre a mrzí ho, že nedosiahol viac. Kruh bol veľmi rýchly a hádzalo sa mu výborne. V druhom a treťom chcel dosiahnuť viac, ale hody

boli trošku křčovitě a to mu zabránilo v zlepšení výkonu. Je to jeho prvá účast na MS dospělých a myslím si, že jeho vystúpenie bolo dobré a pri svojej tréningovej pili má na to, aby v budúci rokoch dosiahol lepšie výsledky!

Trnava, 8.9.2011

Libor Charfreitag st.

Vyhodnotenie vrhačských disciplín na MS juniorov – Trnava, 9.-10.7.2011

---

#### Juniori

**Guľa /6/** - Zvíťazil D.Daniš SLATN dobrým výkonom 16,99m. Ďalší výkony sú priemerné. Účasť veľmi slabá.

**Disk /10/** - Prekvapivým víťazom sa stal P.Hugyivár ACNZA výkonom 48,93m a porazil favority súťaže D.Daniša a hlavne M.Holicu z OŠGNR /v tejto sezóne už cez 50m !/

**Oštep 10/** - Víťaz A.Benák je jediný, ktorý splňuje vysokú výkonnosť, veľká škoda, že neuspel na MEJ ! Ďalší oštepári sú s veľkým výkonnostným odstupom..

**Kladivo /6/** - Kladivo vyhral T.Kružliak výborným výkonom 71,75m /SB/. škoda, že tento výkon nezopakoval na MEJ ! Druhý M.Holica 55,65m. Myslím si, že Holica má väčšiu budúcnosť v hode kladivom než v disku.

#### Juniorky

**Guľa /5/** - Veľmi slabé výkony, prvá iba 12,19m V.Kaňuchová, ďalšie hodne, hodne slabé !!

**Disk /7/** - Víťazka B.Haboráková 39,29m a prakticky samé dorastenky/neúčast' J.Kočárovej – MS 17/

**Oštep /9/** - 1. Laššová V. 46,14m a ďalšie opäť s výkonnostne veľkým odstupom /5m !/

**Kladivo /4/** - Slabá účast', 1. V.Kaňuchová VŠCBB 48,34 a ďalej opäť veľmi, veľmi slabé výkony.

**Záverom :** Iba dvaja z chlapcov majú snád' európskú výkonnosť /T.Kružliak a A.Benák/dobrym typom je P.Hugyivár z NZ, ale u dievčat nikto, a ani s výhľadom do budúcnosti !!

Trnava, 13.7.2011

L.Charfreitag st.

Vyhodnotenie vrhačských disciplín na MSR dospelých  
Nové Mesto n/Váhom, 2. – 3.7.2011

---

Toto vyhodnotenie musím začať trochu neobvyklým spôsobom z dôvodu rozdielneho počasia počas oboch dní. Sobota – slnečné počasia s teplotou okolo 23 stupňov C a nedeľa – zima /asi 12 stupňov C, nárazový vietor a celodenný dážď/.

#### Sobota

**Kladivo muži** - Zvíťazil ako už 12x pred tým Libor Charfreitag priemerným výkonom 75,36m. Škoda, že opäť nebol zdravotne úplne OK, pretože vrhačský sektor bol veľmi dobre pripravený, za čo patrí vďaka obetavým usporiadateľom. Libor sa im chcel odvdáčiť lepším výkonom než aký dosiahol! Druhý skončil Marcel Lomnický tiež priemerným výkonom 72,19m a tretí junior T.Kružliak – 61,13m. Slabá účast' – iba 6 kladivárov.

**Disk muži** – Výkonom 56,90m zvíťazil Matej Gašaj pred nestarnúcim Jarom Žitňanským /52,02m/ a opäť výkonostný odstup od ďalších diskárov /Lobb – 48,67m/. Aspoň bola väčšia účasť ako v kladive /11 diskárov/, avšak žiadny talent, ktorý by mohol v blízkej budúcnosti hodiť 60m.

**Kladivo ženy** – Potešiteľná je účasť 9 kladivárov, ale to je všetko dobré, čo sa dá o súťaži v hode kladivom povedať. Aj napriek tomu, že zvíťazila Martina Hrašnová slabým výkonom 65,33m /vleklé problémy s technikou hodu /, ďalšia v poradí pri neúčasti Nikoly Lomnickej K. Čaklošová – 50,43m /dve otočky nie sú riešením do budúcnosti !!/ a snáď tretia Kaňuchová Veronika by mohla v budúcnosti byť zálohou za naše dve najlepšie /ale iba pri väčšom premýšľaní nad technikou!/.

**Disk ženy** – Sedemnásť víťazstvo nestarnúcej Ivony Tomanovej /pekným výkonom 48,61m/ pred guliarkou I. Krištofičovou a Júliou Kočárovou. Sklamaním pre mňa bol jej výkon 40,90m /SB 44,35m/ a zasa musím konštatovať – žiadny talent, ktorý by mohol v krátkej dobe nahradiť Ivonu !

#### **Nede a**

**Gu a muži** – Po obetavom výkone zvíťazil výkonom 18,77m Daniel Vanek / po dvoch prešľapoch a hodom z miesta/. Škoda, že strašné neatletické počasie zabránilo Danovi splniť „B“ limit na MS, formu na to určite mal !!Druhý opäť nestarnúci Jaro Žitňanský /15,95m/ a tretí pekným výkonom 15,78m Matúš Olej. Aj tu vo vrhu guľou nemáme zatiaľ nikoho na úrovni 20m, ale verím, že D.Vanekovi sa to v blízkej budúcnosti podarí !

**Gu a ženy** – Výborným výkonom 15,35m zvíťazila Ivana Krištofičová, ale ďalej nie je nikto, kto by sa jej mohol aspoň trochu priblížiť. Buďme ale radi, že je tu Ivana a vzhľadom k jej veku nás bude určite reprezentovať ešte dlhú dobu.

**Oštep muži** – Oštepári hádzali proti vetru a v stálom daždi. Tu musím konštatovať, že tomu odpovedali aj výkony. Zvíťazil nestarnúci Marián Bokor /63,93m/ pred mladým Andrejom Benákom /63,63m/ a pred Patrikom Ženuchom /63,03m/ pri neúčasti zranenej jednotky v hode oštepom Martinom Benákom.

**Oštep ženy** – Tohtoročná jednotka v hode oštepom Veronika Laššová sa musela opäť skloniť pred výbornou Evou Hanuliakovou, ktorá si v tomto neatletickom počasí dokonca urobila „letošňák“/42,66m/, ale aj pred Janou Ličákovou /41,87m/. Veronika dokonca ani neprehodila 40m ! Škoda, pretože na jar sa ukazovala ako jasná favoritka medzi našimi oštepárkami /47,73m/.

**Záverom** : Situácia vo vrhu a hodoch na Slovensku sa oproti minulému roku nezmenila /snáď zlepšenie I. Krištofičovej na 15,55mje jediné pozitívum/. V medzinárodnom merítku sa môžeme oprieť o výkony jedine L.Charfreitaga a Martiny Hrašovej /ale iba vtedy, až si dá do poriadku Libor zdravotné problémy /borelióza/ a Martina si podstatne vylepší techniku hodu kladivom /.

Trnava,5.7.2011

Libor Charfreitag st.  
Repr.tréner pre vrh a hody

Gul'a muži : 4. Daniel Vanek 83 AŠKTT 18,65m 5b.  
Dano dosiahol dobrý výkon, po návrate domov z USA ešte stále neprekonal následky črevnej virózy.

Disk muži : 6. Jaroslav Žitňanský 71 UKBLA 50,54m 3b.  
Reprezentovať v hode diskom odmietol momentálne najlepší diskár M.Gašaj, Jaro mal iba 3 pokusy, dobrý výkon.

Kladivo muži : 1. Libor Charfreitag 77 AŠKTT 77,69m 8b.  
Libor dosiahol tohtoročný najlepší výkon, zdá sa, že konečne s pomocou antibiotík prekonáva zvýšenu boreliózu. Zvíťazil o 7m.

Oštep muži : 8. Martin Benák 88 VŠCBB 39,30m 1b.  
Martin sa nešťastne v rozhadzovaní zranil /ťažký výron/.

Gul'a ženy : 6. Krištofičová Ivana 90 UKBLA 14,07m 3b.  
Po minulé roky bola Ivana oporou družstva SR, ale tohto roku tomu tak bohužiaľ nebolo. Tohtoročný osobák 15,53m dosiahla pred nedávnom!

Disk ženy : 3. Tomanová Ivona 72 AŠKTT 47,46m 6b.  
Musím povedať, že tohto roku bola Ivona družstvu opäť oporou. Dosiahla veľmi dobrý výkon.

Kladivo ženy : 1. Hrašnová Martina 83 VŠCBB 68,09m 8b.  
Veľké nedostatky v technike hodu kladivom, ale stále to stačí v tejto súťaži na suverénne víťazstvo, teraz o 11m. Je to škoda, Martina sa pripravuje o výborné výkony na ktoré stále má, aj keď to ako „mamička“ nemá určite jednoduché!

Oštep ženy : 6. Veronika Ľaššová 92 VŠCBB 45,39m 3b.  
Veronika dosiahla dobrý výkon, vzhľadom k svojmu OR.

Záverom : Opäť musím konštatovať, že máme dve veľké opory /Martina a Libor/, ktoré dosiahnu takmer vždy výborný výkon, ďalej klobúk dole pred Ivonou a Jarom, bez ktorých by sme boli veľmi oslabení, bohužiaľ sa pritrafilo zranení Martinovi a výkonnostný výpadok Ivany a preto sme dosiahli ako vrhači spolu iba 37 bodov. Opäť musím konštatovať, že nám chýba diskár okolo 60m, po diskv. kvôli dopingu nemáme zatiaľ 20m guliara a ani v disku a v oštepe žien to nie je závideniahodné. Nové talenty akosi neprichádzajú tak rýchlo, ako by sme si priali !!

Trnava, 21.6.2011

Libor Charfreitag st.  
repr.tréner pre vrh a hody