

# Správa reprezentačných trénerov z ME 2019 ženy a muži

## Ženská reprezentácia:

Príprava na ME žien sa uskutočnila formou jedného KZ 18.-19.1. a jedného Sústreďenia 17.-23.3. v Trenčíne. KZ a VT splnili stanovené ciele, čo už bolo vyhodnotené po jednotlivých akciách. Príprava prebehla bez odsúhlasenia Návrhu reprezentačného plánu žien pre rok 2019. Hneď v úvode na KZ sa rozbil káder žien neopodstatneným Návrhom Komisie mládeže a omylným rozhodnutím VV SZV 9.2., bez mojej prítomnosti, pričleniť dievčatá 15-17 ročné k chlapcom !!! Čo sa stretlo s polemikou medzi ženami a hlavne stratou času na vlastné riešenie problémov ženského vzpierania.

VT od 17.-23.3. preukázalo stúpajúci rast výkonnosti u kandidátiek na ME. Rušivým elementom v závere VT bol vstup pána Gribanina v diskusii s členkami ženskej reprezentácie !

Náklady na tieto dve sústreďenia boli minimálne voči plánu, lebo nedosiahli hrubým odhadom ani 50% plánovaných prostriedkov.

Vzhľadom na termíny nahlásenia konečnej nominácie na ME sa uskutočnil Kontrolný štart 1.3. v TN, na ČL a na Memoriáli K. Gumana . Výkonnosť preukázali Ivana Horná 183kg, Nina Rondziková 186kg a Nikola Seničová 197kg. Ostatné pretekárky zaostali za plánovanými nominačnými kritériami.

Teda do záverečnej nominácie na ME boli navrhnuté Ivana Horná do 64kg,

Nina Rondziková do 71kg, Nikola Seničová do 76kg . Navrhnuté pretekárky boli schválené na ME.

**Vystúpenie našich žien hodnotím ako dobré.** Prvá vystúpila na pódium **Ivana Horná** s tel. hmot. 63,54kg. V trhu základ 77kg dobre zvládnutý, 80kg druhý pokus pretrhla. Tretí pokus sme volili na 81kg, ktorý zvládla úspešne. V nadhode prvý pokus 98kg dobre zvládnutý a druhý pokus na 101kg tiež. Na tretí pokus 103kg premiestnila výborne, avšak prísny rozhodcovia hodnotili pokus ako neplatný- dotláčaný. V dvojboji 182kg sa oproti minuloročným ME 174kg 14.m. zlepšila +8kg . Obsadila v silnej konkurencii 20.m., 237 Sin. b. a na naše pomery 407 R. p., ktoré sa jej započítavajú do OH kvalifikácie.

Ako druhá naša reprezentantka bojovala **Nina Rondziková** pri tel.hmot. 68,26kg. Nie celkom fit, v trhu základ na 79kg zvládla dobre, tiež druhý pokus 83kg. Drobné zaváhanie ju pripravilo o tretí pokus na 85kg. V nadhode začínala na 99kg úspešne. 102kg na druhý pokus naznačoval rezervy. Avšak na 105kg sa neskoncentrovala a pokus bol neplatný. V dvojboji 185kg vybojovala 14.m., čo reprezentovala 231 Sin. b. a 396 R. p. Nina mala na ME svoju premiéru, ktorej sa zhostila dobre aj napriek nepríjemnej viróze, ktorá ju obrala o vyšší výkon.

Ako tretia zasiahla do bojov v kategórii do 76kg **Nikola Seničová**, pri tel. hmot. 75,54kg pod vedením trénera Gribanina v trhu dosiahla osobné maximum, keď zvládla postupne 87kg, 91kg a 94kg. V nadhode jej vyšli prvé dva pokusy na 108kg a 112kg. Neúspešný bol tretí pokus na 117kg vo výraze.

Celkove vzoprela 206kg, čo reprezentuje 244 Sin.b. a pripísala si do OH kvalifikácie 437 R.p. Proti minuloročným ME 6.m. sa zlepšila + 7kg ale obsadila 10.m. !

## **ZÁVER:**

Ukázalo sa, že bez zaradenia žien do profesionálnych štruktúr Dukly, NŠC a Športových škôl nie je možné pokryť požiadavky rastu výkonnosti vzhľadom na enormný nárast výkonnosti ženského vzpierania. Nie je možné už trénovať

3-4 krát v týždni vzpieranie, „hrať sa na vlastnom piesočku“ a očakávať umiestnenia do 10.m. na ME a MS. Tie časy už nenávratne pominuli!!!

Je potrebné vytvoriť víziu budúcnosti ženského vzpierania od roku 2020-2024 u nás, cestou zabezpečenia profesionálnych trénerov a podmienok v CTM, v ktorých je tradícia ženského vzpierania od 10-12 rokov veku dievčat a ich viac ako 5 ročnú na 100% zabezpečenú prípravu.

## Správa reprezentačných trénerov z ME 2019 ženy a muži

K tomu je potrebné profesionalizovať Realizačné tímy pri jednotlivých reprezentačných kolektívoch. Veď ako sme videli na ME je bežné, že sú stabilní členovia RT lekár, masér, fyzioterapeut. Popredné krajiny ich majú k dispozícii počas celej prípravy a na samotnej súťaži.

**Tiež je potrebné zabezpečiť pre talentovaných mladých športovcov maximálne podmienky, aby zotrvali pri vzpieraní od preukázania a potvrdenia svojho talentu až do dospelosti. Čo netrvá ani rok, ale celých 5-7 rokov a u niektorých viac. Dajme si ruku na srdce a odpovedzme si po pravde, ako to u nás “ nefunguje“ a hľadajme východiská v prospech vzpierania !!!**

**Nech je mementom pre nás , veď už nám pomaly uplynul OH cyklus a my sa „ motáme“ a „hádame“, myslíte si , že v prospech vzpierania??? Keď sa nikto nenominuje na OH, tak nám – vzpieraniu to z MŠ asi spočítajú a aj keď zostaneme v programe OH, nás to už bude akurát mrziť !!!, lebo už nedostaneme šancu !!!**

### Mužská reprezentácia:

**Príprava mužskej seniorskej reprezentácie prebehla podľa schváleného HŠP pre rok 2019. Vážne sa zranil Ondrej Kružel hne v úvode sezóny a musel absolvovať operáciu hernie. Taktiež sme sa trápili zo zdravotným stavom Mateja Kováča. Karol Samko po dlhodobom držaní nízkej t.h. a následnom zranení nepotvrdil výkonnosť pre štart na ME. Momentálne plnohodnotne trénuje a definitívne prešiel do h.k. do 89kg.**

**Peter Poláček** v kategórii mužov do 89 kg obsadil 16. miesto v olympijskom dvojboji výkonom 315 kg, 18. miesto v trhu výkonom 135 kg a v nadhode 12. miesto výkonom 180 kg. V trhu nezvládol 1. pokus 135kg a 3. pokus 140kg. V nadhode zvládol všetky 3. pokusy. Bol to jeho prvý štart v h.k. do 89kg. Vzhľadom na túto skutočnosť a jeho vek sme sa s osobným trénerom Miroslavom Janičkom dohodli na jeho ďalšom štarte na ME 2020.

**Richard Tkáč do 81 kg** - dvojboj: 17. 316 (141+175), Trh: 18. m. 141 kg., Nadhod: 16. m. 175kg

Pretekár svojimi tretími pokusmi atakoval dvojbojový osobný rekord v tejto h.k.. Žiaľ neúspešne. Do olympijskej kvalifikácie získal 663,14 robí points čo je najviac z celého reprezentačného kádra. Vzhľadom na svoju výšku a vek by bol potrebný prechod do vyššej h.k. Tá je však až o 8 kg vyššia, čo tento proces takmer nemožňuje.

**Ondrej Kružel nad 109 kg** - dvojboj: 17. 346 (156+190), Trh: 15. m. 156 kg, Nadhod: 17.m. 190 kg

Po operácii hernie z decembra 2018 sa plnohodnotne zapojil do tréningového procesu až vo februári 2019. Krátka doba tréningu mala za následok nízky výkon. Do olympijskej kvalifikácie získal 449,1 R.P.

**Matej Kováč do 109 kg** - dvojboj: 14. 362 (163+199), trh 16. m.163 kg, nadhod 13.m. 199 kg

Problémy s bolesťami kĺbov v závere prípravy mali za následok výrazné zníženie tréningovej záťaže a následne priemerný výkon. Tento stav sa opakoval už v druhej príprave na vrcholné podujatie a preto si bude vyžadovať aktívne riešenie. Úspechom je že pretekár dosiahol plnú súťažnú hmotnosť vo vyššej h.k. Plnohodnotné pretavenie vyššej t.h. do výkonu očakávame v príprave na MS 2019, za predpokladu zlepšenia zdravotného stavu. Do OH kvalifikácie získal 650,6 R.P.

**Radoslav Tatarčík** 16. 355 (172+183), Trh: 12. m.172 kg, Nadhod: 20. m. 183 kg. Po kvalitnom trhu sa v nadhode na prvom pokuse zranil a ďalšie 2 pokusy nenastúpil. Do OH kvalifikácie získal 609,7

## Správa reprezentačných trénerov z ME 2019 ženy a muži

R.B. Vzhľadom na reatívne nízky vek a vysokú výšku odporúčame definitívny prechod do vyššej h.k. teda do +109 kg. Na to však bude potrebný dlhší čas trénovať v upravenom režime, aby boli vytvorené čo najlepšie podmienky pre pribratie svalovej hmoty. Z tohto dôvodu odporúčame vynechať účasť na septembrových MS.