



SLOVENSKE ZVÄZ VZPIERANIA

Junácka 6, 832 80 Bratislava

PLÁN MUŽSKEJ MLÁDEŽNÍCKEJ REPREZENTÁCIE SZV

U15 a Youth

na II. polrok 2019

Trenčín 29.5.2019

Miroslav Škrobán, Milan Kubák

Schválil VV SZV :

1 REPREZNTAČNÉ ŠTARTY

1.1 Medzinárodný turnaj TON V4 **Miesto:** Nové Mesto nad Váhom **Dátum:** 28.-29.6.2019

Tab.1 Reprezenačný káder

Predpokladaná účasť: 8 reprezentanti, RT – 1 tréner, 1 asistent

| meno | klub | Hmot. kat. na V4 | Predpokladaný výkon va V4 v kg | Osobný tréner |
|--------------------|-------------------|------------------|--------------------------------|---------------|
| Sebastián Cabala | KTN | 73 | 270 | Svrček |
| Marian Poláček | KNK | 81 | 240 | Škrobian |
| Vladimír Macura | KNK | 96 | 250 | Škrobian |
| Karol Špalek | KNK | 96 | 175 | Škrobian |
| Michal Reháč | Moravské Lieskove | 102 | 270 | |
| Benyík Gabriel | Hurbanovo | 61 | 215 | Tužinčín |
| Lukáč David | NMNV | 89 | 200 | Kubák |
| Bednár Matej | NMNV | | 185 | Kubák |
| Beregszaszi Ondrej | MKVaSS | 81 | 205 | Gribani |
| Bobček Marian | WDK | 67 | 190 | |
| Kečkeš Dávid | Hurbanovo | 73 | 185 | Tužinčín |
| Klimo Adrián | NMNV | 89 | 190 | Kubák |
| Benka Roman | WDK | 73 | 160 | |
| Škodáček Michal | Senica | 61 | 185 | |
| Koniarik | Trenčín | 81 | 230 | Divílek |
| Jesenský | KNK | 73 | 240 | Škrobian |

1.2 ME Youth a U15 **Miesto:** Eilat, ISR **Dátum:** 4.-12.12.2019

Tab.2 Reprezenačný káder

Predpokladaná účasť: 4 -5 reprezentanti, RT – 1 tréner, 1 asistent

| meno | klub | reprezentácia | Hmot. kat. na ME v kg | Výkon na ME v kg | Osobný tréner |
|------------------|------|---------------|-----------------------|------------------|---------------|
| Sebastián Cabala | KTN | Youth | 73 | 280 | Svrček |
| Gabriel Benyik | HUR | Youth | 81 | 250 | Tužinčín |
| Marián Poláček | KNK | Youth | 61 | 205 | Škrobian |
| Vladimír Macura | KNK | U15 | +81 | 260 | Škrobian |

2 PRÍPRAVA

2.1 Medzinárodný turnaj TON V4

Prípravu vzpieračov sme zahájili na úvodnom sústreďení, ktoré sa konalo v Novom Meste nad Váhom v termíne od 5.5. do 9.5. 2019. Tohto sústreďenia sa zúčastnilo 13 z 15-tich vybraných chlapcov.

Reprezentačný zraz sa konal v NMNV 5.5.2019 o 17 hod. na Zelenej vode v hotely Perla. Stretlo sa tu 13 chlapcov. Jesenského neuvoľnili zo školy a Koniarik sa nezúčastnil zo zdravotných dôvodov. Po večeri sme s pánom Kubákom oznámili chlapcom organizačné pokyny. Pán Kubák vybavil sponzorský dar po dve trička na tréningovanie a fľašu na pitný režim pre každého pretekára.

Ubytovanie bolo na vysokej úrovni a taktiež aj stravná jednotka bola výborná. V pondelok sa trénovalo dvoj fázovo prvý tréning od 10-12 hod. a druhá fáza od 15-17 hod. Chlapci trénovali jednotný tréningový systém, okrem Ondreja Beregszászi z Košíc. Na tréningovanie sme vytvorili skupinky po dvoch pretekároch. V pondelok až stredu sme trénovali dvoj fázovo. Chlapci boli trochu unavení - je vidno že nie sú zvyknutí trénovať dvojfázovo, no výborne sa s tým vysporiadali. Po zdravotnej stránke sú v poriadku. V stredu po druhej fáze bola regenerácia sauna. Vo štvrtok sme pokračovali ešte jednou fázou doobeda kde chalani mali trh a nahod do 90% z maxima plus drepy vpredu. Ukončili sme to obedom a pán Kubák odviezol niektorých chlapcov na vlakovú stanicu a pre ostatných prišli rodičia. Celé sústreďenie hodnotím pozitívne vytvorila sa dobrá skupina mladých chlapcov ktorých treba podporiť.

Správu vyhotovil Škrobian Miroslav

Druhé sústreďenie navrhujeme vykonať v termíne od 18.- 22. 6. 2019. Na toto sústreďenie budú pozvaní všetci 15 pretekári. Týmto spôsobom chceme motivovať tých, ktorí nebudú nominovaní na turnaj V4. Po majstrovstvách Slovenska starších žiakov, dorastencov a juniorov sa, na základe dosiahnutých výkonov, vyberie 8 chlapcov, ktorí nás budú reprezentovať na turnaji V4. Úlohou týchto sústreďení je okrem prípravy na Majstrovstvá Európy U15,17 a V4 vytypovať a udržať talenty z jednotlivých oddielov a spolupodieľať sa na ich výkonnostnom raste.

2.2 ME Youth a U15

Po sústreďeniach a po turnaji V4 znovu prehodnotíme, na základe dosiahnutých výsledkov, prípravu vzpieračov na Majstrovstvá Európy do 15,17 rokov. Zatiaľ navrhujeme vykonať prípravu na Majstrovstvá Európy do 15 a 17 rokov pre reprezentantov tak ako sú uvedení v tab. č.2.

Tab.3 Náklady na prípravu mládežníckej reprezentácie mužov

| Por. číslo | Dátum | Miesto | Zameranie | počet osôb | Spolu SZV v € |
|------------|------------|------------|----------------------------|------------|---------------|
| 1. | 5.9.5. | Nové mesto | Úvodné sústreďenie pred V4 | 13+2 | 1 639 |
| 2. | 18.-22.6. | Nové mesto | Ladenie športovej formy | 15+2 | 1396 |
| 3. | 15.-19.9. | Krasno | Objemová časť prípravy | 5+2 | 1031 |
| 4. | 20.-24.10. | Nové mesto | Rozvoj vytrvalosti v sile | 5+2 | 1031 |
| 5. | 22.-26.11. | Krasno | Ladenie športovej formy | 5+2 | 1031 |
| | | | SPOLU | | 6 128 € |

