

Správa mužského reprezentačného trénera juniorov z MSJ 2019

Šampionát sa konal v meste Suva na Fidži . Na šampionát bol vybraný pretekár : T. Romaňák v kategórii do 96 kg a pretekárka : Nikola Seničová v kategórii do 76 kg. Na šampionát sa cestovalo autom do Budapešti na letisko. Odtiaľ nás čakali ešte 4 lety a to do Fínska, Hongkongu a Fidži (Nadi) a Fidži (Suva). Cestovanie bolo únavné, ktoré trvalo takmer 23 hodín, ale zvládli sme ho v celku dobre. Strava aj ubytovanie zo strany usporiadateľa boli na dobrej úrovni. Cestovanie na tréning a súťaž usporiadateľa nezvládli a odchody a príchody autobusov nešli, tak ako bolo uvedené. Tréningová hala bola 200 m od súťažnej. Z dôvodu konania Rugby súťaže v Suave, kde je to národný šport č.1, a nedostatočných upozornení zo strany usporiadateľa, sme v sobotu plánovaný tréning o 17 h nemohli uskutočniť. Tréningová hala bola len do 17 h, čo nám nik neoznámil. Štart Seničovej bol v stredu o 18 hodine, preto sme v túto hodinu aj plánovali tréning.

Hodnotenie pretekárov:

Tomáš Romaňák– Pretekár potvrdil dobrú výkonnosť v príprave na MSJ, keď na prvom kole 1. ligy 30.3. 2019 si vytvoril osobné rekordy pri telesnej hmotnosti 96,9 kg trhol 150 kg a nadhodil 185 kg.

Pretekár štartoval v kategórii do 96 kg a vybojoval 7. miesto v dvojboji. V trhu 8. miesto, kde si vytvoril aj osobný rekord 151 kg (145,148,151). V nadhode 6. miesto 180 kg (180n,180,186n). V nadhode nezvládol v prvom pokuse výraz a v treťom už nestačili nohy pri vstavaní z drepu. Za svojim osobným rekordom z domácej súťaže zaostal len 4 kg, čo sa dalo predpokladať pretože podmienky v akých štartoval na šampionáte sú diametrálne odlišné od domácej súťaže. Pretekár sa musel vysporiadať s 10 h posunom času, zmenou klimatických podmienok, úpravou telesnej hmotnosti ako i z vyššou psychickou záťažou, spôsobenou súťažou najvyššej svetovej úrovni. S prihliadnutím na všetky uvedené faktory sa so súťažou vysporiadal bravúrne.

Nikola Seničová – Pretekárka potvrdila svoju výkonnosť na M-SR juniorov, keď trhla 91kg a nadhodila 112kg pri telesnej hmotnosti 78,6 kg - teda o 2,6 kg nad jej súťažnou hmotnostnou kategóriou. S prihliadnutím na potrebnú vyššiu úpravu telesnej hmotnosti ako i všetky negatívne faktory (tak ako boli vymenované u pretekára Romaňáka) sa dal predikovať jej výkon na MSJ na nižšej úrovni , čo nakoniec aj potvrdila.

Štartovala v kategórii do 76 kg a vybojovala 6. miesto v dvojboji. V trhu 5. miesto (87,91n,91n) a v nadhode 6. miesto (107,113n,113n). Základné pokusy mi nadiktoval asistent trénera p. Korpu , pán Gribanin. Zvyšovanie počas súťaže si určovala pretekárka sama. V rozvíčovni počas trhu vznikla poľutovania hodná situácia, keď ako 2 nakladači sme sa zle dohodli a pretekárke sme pri hmotnosti činky 75 kg naložili na ľavú stranu o 2,5 kg viac. Napriek tomu pretekárka zdvihla činku bez problémov a na žiadnu bolesť sa nestážovala. Až keď šla na základný pokus 87 kg sa pretekárka sťažovala na bolesť pravého lakťa, ktorý sme následne začali intenzívne chladiť. Na MSJ predviedla tak ako vždy bojovný výkon na hranici svojich aktuálnych fyzických aj psychických možností.

Správa mužského reprezentačného trénera juniorov z MSJ 2019

Vzhľadom na to, že sa jedná o horúcu aspirantku na OH 2020, by si zaslúžila korektnejšiu komunikáciu medzi osobným trénerom a reprezentačnými trénermi. Keď som sa na M-SR juniorov informoval u asistenta pána Gribanina na jej aktuálny zdravotný stav a športovú výkonnosť ako i podrobnosti so samotným štartom na MSJ ma dvakrát odbil so slovami "ona ťa aj tak bude ignorovať". Toto hodnotím ako vysoko neprofesionálny prístup, ktorý škodí v prvom rade pretekárke.

Ako ďalší priestor na skvalitnenie prípravy pretekárky vidím v úprave stravovania počas celej športovej prípravy. Odporúčame zmerať percento podkožného tuku a na základe tohto výstupu následne upraviť jedálňičiek, tak aby pretekárka nemusela upravovať svoju telesnú hmotnosť. Pozitívna zmena medzi aktívnou a pasívnou hmotou organizmu jej zvýšia šance v boji so silnou konkurenciou v príprave na OH 2020.

Otázkou taktiež ostáva, či sa berú v tréningovom procese do úvahy mesačné ženské cykly. Ak áno tak pretekárka mala začať s úpravou telesnej hmotnosti skôr, nakoľko blížiaci menštruačný cyklus dával predpoklad zadržovania vody v organizme.

Taktiež dávame na zváženie úpravu intenzity zaťaženia v poslednom vyľadovacom týždni. Atakovať 1 - 2 dni pred súťažou hmotnosti, na úrovni hmotnosti základných pokusov, nemá podloženie v odbornej literatúre a ani v žiadnej aktuálne zaužívanej vzpieračskej praxe. Ak napriek všetkým sťažujúcim faktorom: ženský cyklus, dehydratácia organizmu, časový posun, zmena klimatických podmienok, zvýšená psychická záťaž samotnou súťažou ako i nedobrá klíma, ktorú vytvára pán Gribanin naplánujeme pretekárke takúto náročnú tréningovú jednotku, tak to nemôžeme inak nazvať len ako neprofesionálny zvládnutie tréningovania, čo opätovne škodí našej najlepšej vzpieračke a aj znižuje šance v boji o olympijskú miestenku.

V B. Bystrici dňa 14.6.2019

Mgr. Miroslav Janíček

mužský reprezentačný tréner juniorov