



SLOVENSÝ ZVÄZ VZPIERANIA

Junácka 6, 832 80 Bratislava

SPRÁVA REPREZENTAČNÝCH TRÉNEROV K ME U20 A U23

24.9.-2.10.2021 ROVANIEMI, FÍNSKO

Košice, Bobrov 20.10.2021

Ing. Štefan Gribanin

Mgr. Ondrej Kružel

1. Príprava

Príprava na MEJ 2021 začala vymenovaním Ondreja Kružela za reprezentačného trénera juniorov a Štefana Gribanina za reprezentačného trénera žien. Reprezentačná komisia v zložení Gribanin, Kružel a Buzgó st. určila výkonnostné kritéria na zaradenie pretekárov do prípravy na MEJ. Väčšina nominovaných pretekárov mali kritéria splnené, niektorí mali poslednú šancu na Grand Prix Košice 14.8.

V príprave mužskej časti boli naplánované dve sústredenia v Bobrove pod vedením trénera Kružela. Prvé 18.-28.7. a druhé 22.8.-2.9. Sústrední sa zúčastnili pretekári nominovaní na MEJ: Gabriel Benyík, Matej Matejíček, Matúš Kočár, Michal Rehák a Ján Marek Trebichavský. K týmto pretekárom sa pridali aj nenominovaní pretekári, s ktorými sa počíta do reprezentácie v ďalšom roku. Konkrétne Patrik Vítáz, Vladimír Škapec a Oliver Poliak. Sústredení sa nezúčastnil z nominovaných len Sebastián Cabala.

V príprave ženskej časti boli taktiež naplánované dve sústredenia pod vedením trénera Gribanina. Prvé 25.-30.7. v Košiciach a druhé 5.-9.9. v Bobrove. Sústrední sa zúčastnili nominované na MEJ: Natália Hušťavová, Nina Ladvenicová, Nikola Seničová a Lenka Žembová (na druhom sústredení sa nezúčastnila pre študijné povinnosti v USA). Počas druhého sústredenia sa k dievčatám pridali aj Gabriel Benyík a Matej Matejíček.

Reprezentační tréneri konštatujú, že na sústredeniach pretekári a pretekárky pracovali svedomito a vytvorili kvalitný základ pre budúcu kosť seniorskej reprezentácie SR. Na väčšine z nich je však potreba dlhodobej práce, či už po technickej, alebo silovej stránke.

2. Záverečná nominácia na MEJ

Záverečná nominácia v kategórii U20 bola uzavretá v zložení:

Nina Ladvenicová; h.k. do 55 kg

Lenka Žembová; h.k. do 81 kg

Gabriel Benyík; h.k. do 73 kg

Matej Matejíček; h.k. do 73 kg

Sebastián Cabala; h.k. do 81 kg

Matúš Kočár; h.k. do 81 kg

Michal Rehák; h.k. do 102 kg

Záverečná nominácia v kategórii U23 bola uzavretá v zložení:

Natália Hušťavová; h.k. do 71 kg

Nikola Seničová; h.k. do 81 kg

Ján Marek Trebichavský; h.k. do 102 kg

3. Cesta na MEJ

Cesta na MEJ prebehla na tri etapy. Stretávky boli vždy pred hotelom Vienna House v Bratislave, odkiaľ výpravu zväžala objednaná preprava na letisko do Viedne. Lety do Rovaniemi boli s prestupom v Helsinkách. Prvá časť výpravy v zložení Hudec, Kružel, Gribanin, Ladvenicová, Hušťavová, Benyík a Matejíček cestovala 24.9. Druhá časť výpravy pricestovala 27.9. v zložení Seničová, Žembová, Cabala a Kočár. Tretia časť výpravy v zložení Trebichavský a Rehák pricestovala 29.9.

Cesta z MEJ bola komplikovanejšia. Najskôr zrušili B-skupinu Hušťavovej, čo znamenalo, že štartovala v A-skupine o deň neskôr, keď už mala letieť domov. Vedúci výpravy jej musel predĺžiť pobyt a prebukovať letenku o dva dni neskôr. Problém bol aj pri Michalovi Rehákovi, ktorému posunuli celú súťaž o jeden deň neskôr, ale našťastie do času, aby stihol let domov. Ďalší problém nastal pri odlete prvej skupiny 28.9. Lietadlo s Ladvenicovou, Benyíkom a Matejíčok pre poruchu neodletelo. Pretekári museli niekoľko hodín čakať na odlet do Helsínk, kde im letecká spoločnosť musela zabezpečiť v Helsinkách ubytovanie, keďže nestihli lietadlo do Viedne a domov prileteli o deň neskôr. 30.9. napokon odletela samostatne Hušťavová a 2.10. zvyšok výpravy.

4. Organizácia MEJ

Po organizačnej stránke našu výpravu prekvapilo hneď niekoľko udalostí. Po prilete do Rovaniemi nás a ďalšie výpravy autobus odviezol na testovanie, kde sme večer strávili viac ako dve hodiny. Podľa informácií sme mali byť ubytovaní priamo v stredisku, kde sa konala súťaž. Autobus nás však vysadil v centre mesta a zistili sme, že bývame úplne inde. V hoteli nám recepčná najskôr oznámila, že tam budeme mať len raňajky. Obedy a večere sme museli cestovať do súťažnej haly. Vedúci výpravy musel telefonicky vybaviť, aby nám priniesli prvý večer večeru, keďže do haly už autobus nešiel. Problém bol aj s váhou. Kontrolná váha bola najskôr v hoteli len na zapožičanie na izbu a prvý večer vôbec nevedeli, kto ju má. Až na našu urgenciu vytvorili od nasledujúceho dňa kontrolnú miestnosť.

Nasledujúce dni už nenastali žiadne výraznejšie prekvapenia a vedúci výpravy vždy všetko včas vyriešil. Súťažná hala bola necelé dva kilometre od hotela a zväžal nás k nej autobus, ktorý však nikdy nešiel presne. Občas sme sa museli presúvať pešo. Ubytovanie a strava boli napokon na uspokojivej úrovni a v podobe švédskych stolov.

5. Vystúpenie slovenských pretekárov

Prvá nastúpila 26.9. Nina Ladvenicová v B-skupine U20 kategórie do 55 kg. Pretekárka mala tento rok zdravotný problém s nechutenstvom a telesná hmotnosť jej neustále klesala. Preto štartovala v nižšej h.k. ako bolo plánované. V trhu zvládla základ 63 kg na druhý pokus, tretí pokus na 66 kg jej rozhodcovia pre dotlačanie neuznali. V nadhode znovu opakovala základ na 79 kg a tretím pokusom pridala 83 kg. Celkové 10.miesto (trh 12.miesto, nadhod 9 miesto). Pretekárka musí vyriešiť svoj problém so stravovaním a môže byť prínosom na MS juniorov v marci 2022. Ale už v kategórii do 59 kg.

27.9. štartovali v B-skupine kategórie do 73 kg U20 Gabriel Benyík a Matej Matejíček. Po karanténnych opatreniach ostali napokon v B-skupine len traja pretekári. Okrem našich zástupcov ostal len pretekár z Estónska, ktorý bol však výrazne slabší a súťaž bola o súboji našich pretekárov. Pretekárov sme si rozdelili na vedenie Benyík – Gribanin, Matejíček – Kružel. Gabriel Benyík predviedol v trhu vynikajúci výkon, keď s tromi platnými pokusmi na 109, 113 a 117 kg s osobným rekordom obsadil vynikajúce 7.miesto. Rozcvička v nadhode prebiehala bez problémov, avšak pri zvolenom základe 130 kg a ľahkom premiestnení dostal pretekár tzv. motáka vo výraze a pokus mu spadol. To isté sa opakovalo na druhom a treťom pokuse na 132 kg. Ľahké premiestnenia, ľahko vyrazená činka, no pre ňu v očiach neudržané pokusy. V nadhode neklasifikovaný. Pretekára sme videli na sústreďení nadhadzovať 135 kg, takže sa očakával nadhod minimálne na tejto hmotnosti.

Matej Matejíček absolvoval svoje prvé ME. Podobne ako Benyík, absolvoval kvalitné pokusy v trhu na 108 a 112 kg. Nezládol len tretí pokus na 116 kg. V trhu celkové 9.miesto. V nadhode v rozcvičke zvládol ľahko 130 kg (v príprave nadhodil niekoľkokrát 140 kg). Zvolený základ 135 kg však ani jedným pokusom nezládol a nebol klasifikovaný. Všetky tri pokusy boli ďaleko pod jeho možnosťami. Tréneri zhodnotili, že šlo o psychologický problém z toho, že tesne pred ním nezládol základ jeho kolega. Napriek tomu považujeme oboch pretekárov za perspektívnych a rátame s nimi aj do budúcnosti.

Ďalšia v poradí nastúpila nasledujúci deň Natália Hušťavová v h.k. do 71 kg U23. Pretekárka nastúpila s tráviacimi ťažkosťami, ktoré sa jej prejavili priamo vo Fínsku. To dávame za vinu stravovacím zariadeniam, ktoré sme využívali. Pretekárka musí dodržiavať bezlaktózovú diету. V niektorej strave to zrejme nebolo uvedené a nechtiac si spôsobila komplikácie. Napriek tomu predviedla vydetý výkon s trhom 81 kg (7.miesto), nadhodom 99 kg (9.miesto) a celkovým 8.miestom.

30.9. bol pre našu výpravu najťažším a najúspešnejším dňom MEJ. Najskôr nastúpil ráno Matúš Kočár v B-skupine U20 h.k. 81 kg. V trhu zvládol 120 kg (13.miesto) a v nadhode 152 kg (12.miesto). Celkovo bol klasifikovaný na 13. mieste. Pre pretekára to boli prvé ME a prekvapivo sa predviedol skúseným prístupom. Negatívom u tohto pretekára do budúcnosti je to, že jeho prioritným športom je crossfit.

V tej istej kategórii, ale v A-skupine nastúpil neskôr Sebastián Cabala. Podľa jeho slov sa posledné dva týždne pred ME nedostal na ťažké pokusy pre strhané mozole, čo sa u neho prejavilo menšou nervozitou v trhu. Po zvládnutom základe na 133 kg dvakrát pre technické chyby nezládol 137 kg. V trhu 9.miesto. V nadhode absolvoval úspešné pokusy na 168 a 171 kg. Tretí pokus na 176 kg už bol nad jeho sily. V nadhode 8.miesto a celkovo 7.miesto. Cieľom bolo umiestnenie na pozícii, ktorá mu zabezpečí grant na budúci rok, čo sa aj podarilo. Tréneri považujú za nutné pracovať na technickom prevedení pokusov Cabalu, pretože vidíme riziko vážnejšieho zranenia. To je však už úloha pre osobného trénera.

Nikola Seničová nastúpila v kategórii do 81 kg U23 ako favorit na medailové umiestnenie. Rozcvička v trhu nebola ideálna, preto sme zvolili základ 83 kg. Pretekárka však zvládla všetky tri pokusy na 89, 93 a 96 kg a získala bronzovú medailu v trhu. V nadhode zvládla základ 110 kg a druhým pokusom na 115 kg si zabezpečila dvojbojovú medailu. Posledný pokus na 118 kg jej spadol vo výraze a znamenal by celkové druhé miesto. V nadhode 5.miesto a najmä dvojbojová bronzová medaila v skupine s jedenástimi pretekárkami.

Posledná pretekárka v tento deň, Lenka Žembová, nastúpila v h.k. do 81 kg, ale v kategórii U20. V konečnom dôsledku by pre pretekárku bolo výhodnejšie štartovať v h.k. do 87 kg, aj keď v nej bolo viac štartujúcich a do 81 kg len štyri, ale to bolo jasné až po technickej porade, kedy sa už nemohli vykonať zmeny. Pôvodne to vyzeralo sľubnejšie práve v h.k. do 81 kg, na čom sme sa zhodli s pretekárkou a aj s osobnou trénerkou. Pretekárka zvládla základ 88 kg a druhým pokusom na 92 kg si vybojovala striebornú medailu. Tretí pokus na 95 kg znamenal boj o zlatú medailu, ale Žembová pokus pretrhla a arménska pretekárka 95 kg po opakovanom pokuse zvládla. Úspešný základ 107 kg v nadhode znamenal dvojbojovú bronzovú medailu. Druhý pokus na 110 kg pretekárka nepremiestnila a tretí na tej istej váhe jej rozhodcovia neuznali za dotláčanie. V nadhode 4.miesto.

1.10. nastúpil Ján Marek Trebichavský v B-skupine kategórie do 102 kg U23. Prvý pokus na 145 kg mu rozhodcovia neuznali pre dotláčanie, druhý a tretí pokus na 146 a 150 kg pretekár zvládol a s náskokom viedol B-skupinu. V nadhode pretekár začal úspešne na 168 kg, druhým pokusom zvládol 173 kg. Keď bolo jasné, že zvíťazí v B- skupine, tretí pokus si pretekár zvolil sám na 180 kg. Pokus ťažko premiestnil, ale nevyrazil. Po vypadnutí dvoch pretekárov v A-skupine z toho nakoniec bolo 5.miesto v trhu, 7.miesto v nadhode a celkové 6.miesto. Pre pretekára by to malo znamenať získanie grantu na rok 2022. Tréneri hodnotia vystúpenie Trebichavského ako najlepšie z mužskej časti výpravy. Aj napriek niektorým technickým nedostatkom.

Posledný pretekár z našej výpravy nastúpil 2.10. po preloženej súťaži a v deň odletu Michal Reháč v h.k. do 102 kg U20. V trhu zvládol základ 128 kg a 134 kg bolo v druhom a treťom pokuse nad jeho sily. V nadhode mu tréner znížil základ na 151 kg, keďže mal v rozcvičke problémy s výrazom. Po neúspešnom základe pretekár zvládol druhý pokus na 152 kg a tretí na 160 kg nezvládol. Trh, nadhod a dvojboj 10.miesta. Pretekár absolvoval svoje prvé ME a keďže bol posledný rok U20, tak na reprezentáciu U23 bude musieť zvýšiť výkonnosť.

Záverečné hodnotenie

MEJ 2021 hodnotia reprezentační tréneri z celkového hľadiska ako úspešné. Aj keď nastali zlyhania v podobe vypadnutia Benyíka a Matejíčka, tak ostatní pretekári obstáli v rámci svojich aktuálnych možností. Najväčším úspechom sú medailové umiestnenia Seničovej a Žembovej a tiež splnenie podmienok na získanie grantu na rok 2022 Seničovej, Trebichavského a Cabalu. Škoda je len to, že Žembová nemala dostatok súperiek vo svojej kategórii, aby jej taktiež uznali grant.

Po absolvovaní prípravy a MEJ musíme tiež zdôrazniť, že sa v reprezentácii buduje konečne jeden tím, kde pretekári pracovali v kolektíve a podporovali sa navzájom. Pri našich predchodcoch a ich segregácii pretekárov to nebolo možné.

Chceme poďakovať osobným trénerom zúčastnených pretekárov za ich prácu, pretože každý z nich si nomináciu na tieto ME zaslúžil.

Na záver chceme poďakovať aj vedúcemu výpravy Vladimírovi Hudecovi, ktorý musel riešiť nespočetne množstvo väčších a menších problémov, na ktoré sme v minulosti neboli zvyknutí a trénerom pomáhal v rozcvičovni pri každom pretekárovi.

