

# Vyhodnotenie

## Projektu rozvoja ženského vzpierania na Slovensku 2017-2020

Projekt bol spracovaný s cieľom podpory ženského vzpierania na Slovensku a založením ženského reprezentačného družstva s cieľom nominácie na OH 2020 /2024/.

Analýzou stavu ženského vzpierania v roku 2016 sme prijali zmeny vytvorením Ligovej ženskej súťaže a vytvorením ženskej reprezentácie Slovenska na komplexnom zábere všetkých vekových kategórii. Vytvorili sme realizačný tím ženskej reprezentácie v zložení:

Vedúci RT : Mgr. Milan Kováč

Asistent : Mgr. Milan Kováč PhD. /20-23/

Asistentka Mgr. Zuzana Svrčková /15-17/

Lekár: MUDr. Ernest Zachar do roku 2018 a MUDr. Šimon Žďárský

Biomechanik: Ing. Milan Gejdoš

Masérka: Petra Betáková Bc.

RT pracoval po celé obdobie a zabezpečoval ženskú reprezentáciu po maximálnej možnej miere na pretekoch a sústrezeniach.

**Za nezištnú prácu mu patrí veľká vd'aka!**

Vízia bola vytvoriť komplexný celok prípravy, ktorého „produkt“ malo byť silné ženské družstvo smerujúce k individuálnej nominácii , kvalifikácii na OH. V Projekte sa vynikajúco využilo tzv. “ crossfitové“ prostredie napríklad na MSR 2020: Rondzíková Nina 229,8 S.b., Kršková Lucia 227,9 S.b., Vršková Veronika 222,5 S.b., Lenka Ďudíková 217S.b.,

Húšťavová Natália 213,6 S.b., Foldiová Zuzana 204,4 S.b., a prvá „čistokrvná“ vzpieračka Laura Svrčková 15 ročná 190,8 S.b. Treba pripomenúť skutočnosť, že výkonnostne vyčnievali pretekárky s výkonmi nad 230 S.b. a to Ivana Horná 242,7 S.b., Hrašnová Martina 238,3 S.b. a Seničová Nikola 237,8 S.b., čo sú výkony žien, o ktorých sme v roku 2017 ani len nesnívali. Naproti tomu v roku 2017 na MSR výkony Vršková Veronika 217,7 S.b. Adamíková Lenka 199,9 S.b., Horná Ivana 232,2 S.b., Kršková Lucia 222,4 S.b., Fernézová Eliška 212,7 S.b., Malčeková Viktória 201,4 S.b., Seničová Nikola 203,8 S.b., Tencerová Zuzana 199,9 S.b. Z porovnania nám jasne vyplýva, že Projekt priniesol plánované výkonnostné zlepšenie.

**Pripomeňme si tie najlepšie umiestnenia za rok 2017:**

ME Ivana Horná 14.m. 63kg 176kg tréner Mgr. Milan Kováč  
**ME20 Nikola Seničová 4.m. 75kg 201kg /3.m. nadhod/ Korpa**  
ME20 Viktória Malčeková 10.m. 69kg 156kg Miroslav Janíček  
ME20 Eliška Fernézová 10.m. 63kg 168kg Miroslav Janíček  
**ME17 Nikola Seničová 1.m. 75kg 191kg/2x1.m./ Korpa**  
ME15 Laura Mikušová 4.m. 69kg 139kg Milan Kubák  
ME15 Soňa Švecová 5.m. 58kg 119kg Viktor Gumán  
ME15 Nina Ladvenicová 7.m. 53kg 133kg Milan Kováč  
MSJ Nikola Seničová 7.m. 75kg 187kg Korpa  
**V4 Ivana Horná 1.m. 69kg 178kg Milan Kováč**  
V4 Eliška Fernézová 6.m. 69kg 161kg Miroslav Janíček  
V4 Zuzana Tencerová 7.m. 90kg 164kg Viktor Gumán  
**V4/18 Nikola Seničová 1.m. +75kg 186kg Korpa**  
V4/18 Eliška Fernézová 5.m. 69 158kg Miroslav Janíček  
V4/18 Soňa Švecová 16.m. 58kg 118kg Viktor Gumán  
V4/18 Laura Mikušová 17.m. 69kg 128kg Milan Kubák  
V4/18 Viktória Motlová 23.m. +75kg 111kg Pavol Svrček  
V4/18 Diana Brodová 24.m. 44kg 67kg Miro Škrobán  
V4/18 Laura Svrčková 25.m. 63kg 94kg Pavol Svrček

Môžem skonštatovať, že cez počiatkové „pôrodné bolesti“, pri začiatku realizácie Projektu...za rok 2017 sa Projekt... aj voči odporu niektorých trénerov a funkcionárov podarilo rozbehnúť. Za všetkých uvediem príklad predsedu Komisie mládeže, ktorý odmietol

konceptiu a jeho pretekárka Nina Seničová sa vyňala z tejto koncepcie a pripravovala sa pod vedením Štefana Korpu.

V roku 2018 sme pokračovali v zmysle Projektu...:

Rozšíril sa počet ligových družstiev z 5 na 8 ! A počet štartujúcich žien na MSR sa zvýšil z 20 v roku 2017 na 31 v roku 2018!!

ME Veronika Vršková 10.m.58kg 158kg

ME Lucia Kršková 15.m. 63kg 173kg

ME Ivana Horná 14.m. 63kg 174kg

**ME Nikola Seničová 6.m. 90kg 199kg**

V4/18 4.m.družstvo v zložení Ladvenicová,Kaňová,Bognerová,  
Svrčková, Zimanová, Motlová

MSJ Eliška Fernézová 12.m. 63kg 172kg

Nikola Seničová 10.m. 75kg 195kg

**Four Cup/20,23/ 1.m.družstvá**

Eliška Fernézová 69kg 175kg

Lenka Adamíková 58kg 149kg

Nina Rondziková 63kg 175kg

MSUNIV Ivana Kotlárová 13.m. 63kg 137kg

Viktória Malčeková 16.m. 69kg 154kg

Nina Rondziková 11.m. 69kg 175kg

**Karin Freyová 2.m.75kg 201kg**

Zuzana Tencerová 6.m. 90kg 150kg

**MEJ a 23 Nikola Seničová 4.m.75kg 196kg**

**Eliška Fernézová 6.m. 69kg 180kg**

**Nina Rondziková 4.m. 63kg 175kg**

MS Ivana Horná 45.m. 64kg 176kg

Eliška Fernézová 46.m. 64kg 169kg

Nikola Seničová 17.m. 76kg 200kg

Jednou vetou zhrnutie, **výrazný zvýšený počet štartov ženskej reprezentácie !**

V roku 2019 ženská reprezentácia dosiahla tieto výrazné výsledky:

ME Ivana Horná 20.m. 64kg 182kg /+8kg/

ME Nina Rondziková 14.m. 71kg 185kg /+4kg/

ME Nikola Seničová 10.m. 76kg 206kg /+7kg/

MS Nina Rondziková 18.m. 71kg 190kg /+5kg/

**MEJ Nikola Seničová 2.m. 76kg 206kg**

**MSJ Nikola Seničová 6.m. 76kg 191kg**

V4 družstvo v zložení : Laura Mikušová 141kg, Dorota Bognerová 106kg, Natália Viktorínová 114kg, Ema Káňová 122kg obsadilo 4.m. Mimo súťaž: Laura Svrčková, Nina Bombová a Viktória Sládková.

**Záver** k hodnoteniu roka 2019 sa čiastočne podarilo naplniť. Do Dukly bola zaradená Ivana Horná, Nina Rondziková. Do NŠC sa podarilo zaradiť Ninu Ladvenicovú, Natáliu Húšťavovú, Lauru Svrčkovú, zaradená zostala aj Nikola Seničová. Teda sa nám podarilo stabilizovať jadro ženskej reprezentácie.

Naproti tomu sa nám nepodarilo udržať pri vzpieraní niektoré mladé ambiciózne dievčatá. Jednak, zo zdravotných dôvodov, študijných povinností a jednak z dôvodu poklesu výkonnosti. Nedarilo sa zabezpečiť profesionálny prístup trénerov k ich príprave z dôvodu slabej motivácie. Nie je možné trénovať 3-4 krát týždenne a očakávať umiestnenia na úrovni 10.m. na ME 15-17! Preto je potrebné vytvoriť víziu pre ďalší OH cyklus 21-24. Cestou vytvorenia profesionálnych podmienok pre reprezentantky a trénerov. Aj vzhľadom, že nastala „Kovidová doba“, ale trénovať sa individuálne pri aktívnej snahe zainteresovaných /dievčatá, tréneri, kluby../ dá !

Rok 2020 bol z hľadiska súťaží a Plánu ženskej reprezentácie „výnimočný“ v negatívnom slova zmysle. Neuskutočnili sa plánované ME, MS všetkých vekových kategórií a OH ! Uskutočnili sa len domáce súťaže družstiev dospelých 1.kolo a MSR mužov a žien, ktoré boli zároveň aj ligovými súťažami. Môžem skonštatovať, že reprezentantky sa pripravovali v domácich podmienkach . spolu mali dve kolá ligy 15.2. a 11.10 . Napriek tomu si vytvorili na MSR veľmi dobré osobné rekordy: Horná, Hrašnová, Seničová, Rondziková, Kršková, Vršková , Dudíková, Húšťavová, Foldiova, Svrčková. Spolu štartovalo 25 žien, čo v pandemickej dobe je úspechom. Tieto výborné výsledky boli základom na nomináciu na ME 2021. Na kontrolu stavu výkonnosti som zorganizoval dva Kontrolne štarty ženskej reprezentácie pod záštitou a na náklady VK KOFI TN. Tu sa

potvrdilo, že je treba mať pred hlavnými pretekmi roka kontrolný štart. V novembri som predložil návrh Plánu ženskej reprezentácie pre rok 2021. bol zobraný VV na vedomie a jeho zmysle sa navrhla a bola schválená nominácia na ME 2021. Čo ako sa ukázalo po tohtoročných májových ME úspešná voľba. Dá sa vysloviť záver, že ženy v roku 2020 odvedli kus poctivej práce, čo zdokumentovali výsledkami na MSR.

Rok 2021 začal naplno s pandemickými obmedzeniami smerom ako k normálnemu občianskemu životu, tak prakticky zastavil tréningový proces. Bolo treba sa s tým vyrovnáť, lebo sa blížili ME, ktoré boli už druhý krát preložené na máj. Ženy sa pripravovali v domácich podmienkach so zapožičaným materiálom z klubov. Na VT v bubline sa pripravovali v Antálií Martina Hrašnová a Ivana Horná, pod vedením pána Lukáča a tureckého trénera. Po takmer trojmesačnom sústreďení sa vystúpili v dobrom svetle na ME.

ME sme z pôvodne šiestich nominovaných obsadili 4 ženami.

Nina Rondziková do 71kg 191kg 20.m. v novom osobnom rekorde

Ivana Horná do 71kg 199kg 14.m. v nových osobákoch

Nikola Seničová do 81kg 207kg 10.m.

**Martina Hrašnová + 87kg 229kg 6.m. v osobných rekordoch**

**Ženám patrí pod'akovanie za ich úspešné vystúpenie.**

**Záver:** Pokračovať v intenciách minuloročných skúseností 2017-2020 Projektu rozvoja ženského vzpierania na Slovensku, v práci aj v nasledujúcom období 2021-2024.

Posilniť prácu silného a funkčného RT pri ženskej reprezentácii, za zrovnateľných podmienok ako majú muži.

Citlivo reagovať, po skúsenostiach z minulého roku, na ďalšie možné protipandemické opatrenia, vytvorením „Bubliny“ pre tréning žien.

V Trenčíne 12.5.2021

Vedúci RT žien Slovenska  
Mgr. Milan Kováč