

Slovenský zväz vzpierania

PLÁN ŠPORTOVEJ PRÍPRAVY
na ME 2017
seniorská reprezentácia

4.október 2015

Ing. Mgr. Rudolf Lukáč
hlavný tréner š. o. vzpieranie vo VŠC DUKLA

OBSAH

1.	Personálne zloženie	3
2.	Stanovenie úloh reprezentácie SZV	3
3.	Stanovenie úloh reprezentantov	4
4.	Štruktúra tréningového systému	5
5.	Plán sústredení	6
6.	Kontrolný štart	6
7.	Materiálne zabezpečenie	6
8.	Finančné krytie	7
9.	Analýza aktuálneho stavu v stredisku	7
10.	Východiská prípravy na ME 2017	9
11.	Záver	9

1 PERSONÁLNE ZLOŽENIE

1.1 Realizačný tím

Funkcia	Meno a priezvisko
Predseda SZV	PhDr. Pavol Mutafov
Generálny sekretár SZV	Ján Štefánik
Koordinátor reprezent. trénerov	Ing. Štefan Korpa
Tréner	Ing. Mgr. Rudolf Lukáč
Asistent trénera na sústreďeniach	?
Biochemik	MUDr. Ernest Zachar
Ortopéd	MUDr. Jozef Gabrhel Csc.
Asistent trénera na súťažiach	Mgr. Miroslav Janíček

1.2 Seniorská reprezentácia

	Meno a priezvisko	klub	vek	Hmot. kategória	tréner
1	Ing Mgr. Richard Tkáč	VŠC	32	77, 85	Lukáč
2	Matej Kováč	VŠC	25	105	Lukáč
3.	Bc. Radoslav Tatarčík	VŠC	25	+105	Lukáč
4.	Karol Samko	VŠC	27	85	Lukáč
5.	Mgr. Ondrej Kružel	VŠC	28	+105	Lukáč
6.	B.c.. Lukáš Kožienka	VŠC	29	105	Lukáč

2 STANOVENIE ÚLOH REPREZENTÁCIE SZV NA ME 2016

Majstrovstvá Európy

Termín: 3.-7.4. 2017

Miesto:

Úloha: 6 pretekárov 1 x 8. miesto, 1x10. miesto, 3x 12. miesto, 1x 16. miesto

3 STANOVENIE ÚLOH REPREZENTANTOV

3.1 Seniorskí reprezentanti

3.1.1 Richard Tkáč

Meno a priezvisko:	Ing Mgr. Richard Tkáč
Dátum narodenia:	24.5.1985
Tréner:	Ing. Mgr. Rudolf Lukáč
Hmot. Kategória v kg:	85, 77
Výkon v roku 2016 v kg	-
Plánovaný výkon v kg 2017:	320
Plánované umiestnenia 2017:	ME –10. miesto

3.1.2 Matej Kováč

Meno a priezvisko:	Matej Kováč
Dátum narodenia:	1.6.1992
Tréner:	Ing. Mgr. Rudolf Lukáč
Hmot. Kategória v kg:	105
Výkon v roku 2016 v kg	-
Plánovaný výkon v kg 2017:	380
Plánované umiestnenia 2017:	ME do 12. miesto

3.1.3 Lukáš Kožienka

Meno a priezvisko:	Bc. Lukáš Kožienka
Dátum narodenia:	30.6.1989
Tréner:	Ing. Mgr. Rudolf Lukáč
Hmot. Kategória v kg:	105
Výkon v roku 2016 v kg	340
Plánovaný výkon v kg 2017:	350
Plánované umiestnenia 2017:	ME do 12. miesto

3.1.4. Ondrej Kružel

Meno a priezvisko:	Mgr. Ondrej Kružel
Dátum narodenia:	23.8.1988
Tréner:	Ing. Mgr. Rudolf Lukáč
Hmot. Kategória v kg:	+ 105
Výkon v roku 2016 v kg	371
Plánovaný výkon v kg 2017:	375
Plánované umiestnenia 2017:	ME do 12. miesto

3.1.5 Radoslav Tatarčík

Meno a priezvisko:	Bc. Radoslav Tatarčík
Dátum narodenia:	8.3.1992
Tréner:	Ing. Mhr. Rudolf Lukáč
Hmot. Kategória v kg:	+105
Výkon v roku 2016 v kg	336
Plánovaný výkon v kg 2017:	360
Plánované umiestnenia 2017:	ME- do 16. miesto

3.1.6 Karol Samko

Meno a priezvisko:	Karol Samko
Dátum narodenia:	9.3.1990
Tréner:	Ing. Mgr. Rudolf Lukáč
Hmot. Kategória v kg:	85
Výkon v roku 2016 v kg	317
Plánovaný výkon v kg 2017:	345
Plánované umiestnenia 2017:	MS –do 8.miesto

4 ŠTRUKTÚRA TRÉNINGOVÉHO SYSTÉMU

Začiatok prípravy na ME 2016 bude 3.12.2016, teda 17 týždňov pred ME. Po úvodných 3 týždňoch kruhového tréningu bude štruktúra tréningu zahrňovať striedanie 2 ťažkých a jedného ľahkého týždňa. Ľahký týždeň budú pretekári absolvovať v domácich podmienkach, nakoľko v stredisku nie je stravovanie stopercentne doriešené. V ťažkých týždňoch sa bude podľa individuálnych schopností a možností trénovať dvoj., troj., a štvorfázovo v nasledujúcom časovom harmonograme:

7:00, 10:30, 15:00 a 19:30 – časy pre štvorfázový a trojfázový tréning

9:00 a 17:00 – časy pre dvojfázový tréningov

S uvedeného je zrejmé, že časovú náročnosť tréningového dňa nie je možné pokryť jedným trénerom. Nakoľko v priestoroch VŠC DUKLA po odchode seniorov na sústredenie ostane **9 mládežníckych reprezentantov**, ktorí i keď nebudú mať vrcholnú súťaž, nemôžu ostať bez odborného dozoru, ktorý zabezpečuje Miroslav Janíček, je potrebné na reprezentačné sústredenia zabezpečiť ďalšieho trénera s príslúchajúcou kvalifikáciou.

Ťažké týždne budú absolvované na sústreďeniach, ktoré majú za úlohu splniť štyri základné úlohy:

- kvalitné a bezproblémové stravovanie

- dostatočný priestor na prácu s fyzioterapeutom, nakoľko v podmienkach VŠC je tento priestor značne obmedzený
- dostatočný priestor na tréningovanie, nakoľko v stredisku disponujeme 9 pódiami a 9 činkami a od septembra 2016 nás tam trénuje spolu **15!**
- zmena prostredia

5 PLÁN SÚSTREDENÍ

5.1. Domáca časť prípravy : 26.12. 2016 - 8.1. 2017

5.2. Sústredenie Bobrov : 16.-28.1.

Pretekári: Samko, Tkáč, Kováč, Kružel, Tatarčík, Kožienka

Tréneri: Lukáč,+ druhý tréner

Fyzio: dľa voľných kapacít VŠC

5.3. Sústredenie Bobrov : 6.-18.2.

Pretekári: Samko, Tkáč, Kováč, Kružel, Tatarčík, Kožienka

Tréneri: Lukáč,+ druhý tréner

Fyzio: dľa voľných kapacít VŠC

5.4. Sústredenie FIS : 27.2.-18.3.

Pretekári: Samko, Tkáč, Kováč, Kružel, Tatarčík, Kožienka

Tréneri: Lukáč,+ druhý tréner

Fyzio: dľa voľných kapacít VŠC

6 KONTROLNY ŠTART

25.2.

1.kolo extraliga –kontrolný štart k ME

miesto ?

Vzhľadom na vysokú výkonnosť reprezentantov sa nominačné limity nestanovujú. V prípade zdravotných problémoch, alebo iného obmedzenia výkonu pretekára, výkonnosť posúdi tréner.

7 MATERIÁLNE ZABEZPEČENIE

Po nakúpení dresov, topánok a teplákových súprav v roku 2016 je táto čiastka len 600 € aby pokryla prípadný nákup ostatných športových doplnkov ako sú kolenačky, bandáže, trhačky. Ďalej je navrhnutá čiastka 600 € pre nákup magnézia, lepiacich pások ,tejpov a obvazov. Na doplnky výživy je navrhnutá čiastka 3600 €, čo predstavuje 600 € na reprezentanta. Rozpis je súčasťou tohto materiálu.

8 FINANČNÉ KRYTIE ŠPORTOVEJ PRÍPRAVY

Seniorská reprezentácia

	Akcia, miesto	Počet sústr.	Počet účast.	Počet dní spolu	Jedn. cena os./deň v €	SPOLU v €
1	Sústredenie- Bobrov	2	9	24	38	9 408
2	Sústredenie FIS	1	9	20	48	8 940
3.	Podporné prostriedky					3 600
4.	Športový materiál					600
5.	Spotrebný materiál					600
6.	Doprava na sústred.					600
	SPOLU v €					23 748

9 Analýza aktuálneho stavu vo VŠC DUKLA

9.1. Stravovanie

Už príprava na MS 2014 prebiehala v komplikovanom stravovacom režime, nakoľko vo VŠC DUKLA bolo zrušené stravovanie. Náhradu sme ako tréneri riešili, že sme si najali pani, ktorá varila reprezentantom a my sme zabezpečovali nákup proviantu. Tento režim je v súčasnosti neuskutočniteľný. Preto príprava na ME 2016 bola nastavená tak, že ťažké tréningové týždne boli absolvované na sústrediach a ľahké oddychové týždne pretekári absolvovali v domácich podmienkach. Tento model sa nám osvedčil pre vyriešenie problému stravovania a preto sme ho zahrnuli aj v príprave na ME 2017. Jeho finančná náročnosť je viditeľná, ale totožná s finančnou náročnosťou prípravy na ME 2016, ktorú pre príslušníkov VŠC DUKLA v plnej miere hradilo stredisko.

9.2 Materiálne zabezpečenie

V roku 2010, keď sme sa sťahovali z Trenčína vzpieračské družstvo tvorili 4 pretekári. V roku 2013 nás bolo šesť. Traja zamestnanci a traja zmluvný športovci. V roku 2016 je nás **15** reprezentantov a reprezentantiek vo viacerých vekových kategórii. 6 zamestnanci, 4 zmluvný športovci a 5 reprezentanti iných klubov študujúci v B. Bystrici a využívajúci infraštruktúru strediska. K dispozícii máme 9 pódii s deviatimi činkami, z toho sú len 4 ks Eleiko.

9.3 Príprava na kvalifikáciu a samotný štart na OH 2016

Prípravu na kvalifikáciu na ME 2016 všetkým členom VŠC DUKLA v plnej miere zabezpečilo stredisko. Táto časť prípravy dopadla bezproblémovo s následným vybojovaním olympijskej miestenky.

Nasledovala samotná príprava na OH. Táto časť prípravy podľa schváleného HŠP obsahovala jedno trojtýždňové sústredenie vo FISe na náklady SZV. Podľa uznesenia 4/07/2016 pán Korpa prevzal personálnu zodpovednosť spolu s písaním tréningových plánov. O tomto bol informovaný aj riaditeľ VŠC.

Situácia sa vyvinula nasledovne.

- Týždeň pred nástupom na sústredenie som sa dozvedel, že nie je objednané. Telefonicky som ho objednal a následne bola zo zväzu zaslaná objednávka. Pre nedostatok času sa to podarilo sa to len na základe dobrých vzťahov s riaditeľkou hotela FIS.
- Štvrtok, teda 4 dni pred nástupom na sústredenie som sa dozvedel, že zo zväzu nie je zabezpečené materiálne zabezpečenie a ani masér. Dokonca prvý týždeň sústredenia ani tréner! Na poslednú chvíľu bolo potrebné všetko zabezpečiť z prostriedkov strediska. Zabezpečiť fiziotherapeuta pár týždňov pred OH sa neobišlo bez vážnejších problémov a tak isto pokrytie pohonných hmôt. Nevyslali sme dobrý signál smerom, k vedeniu VŠC DUKLA, ktoré celé riadenie prípravy SZV pozorne sledovalo.
- Všetky tréningy reprezentantov pripravujúcich sa na OH boli konzultované a písané trénerom VŠC.

9.4 Plnenie výsledkov

Finančné prostriedky vo VŠC DUKLA, tak ako vo väčšiny organizácii sú pridelované na základe výsledkov z minulého roku a ako to aj vo väčšine organizácii býva aj na základe vzťahov s vedením organizácie. VŠC DUKLA očakávalo od vzpierania 12. miesto na OH, čo podľa interných kritérií znamená finálové umiestnenie. Hoci rozpočet v tejto chvíli sa len tvorí je takmer isté, že bude výrazne krátený.

9.5 Oblasť vzťahov

Oblasť vzťahov bola úplne zmrazená po „tajnom“ stretnutí 19.5.2016 predsedu a podpredsedu SZV s riaditeľom VŠC, ktoré sa konalo bez účasti trénerov VŠC. Tu okrem už spomínaných skutočností bola trénerovi Lukáčovi vyslovená nedôvera ako trénerovi VŠC DUKLA, čo bolo v rozpore z uzneseniami VV SZV.

Ako ľudia robíme chyby. Je potrebné ich pomenovať, priznať si ich a až potom následne sa vieme z nich ponaučiť. Žiaľ bez tohto procesu je priam nemožné šťastlivo vykorčuľovať z tejto situácie.

10 VÝCHODISKÁ PRÍPRAVY NA ME 2017

Na základe stanovených cieľov a analýzy súčasného stavu nám vyvstalo niekoľko kľúčových bodov, na ktoré sa budeme musieť zamerať, ak chceme splniť stanovenú úlohu.

1. Zabezpečenie finančných zdrojov: Nakoľko prvé reprezentačné sústreďenie je plánované už v polovici januára a tým vzniká možný problém s financovaním, navrhujem dohodnúť stretnutie predstaviteľov SZV s riaditeľom VŠC a dohodnúť podielové financovanie celého projektu.

2. Zabezpečenie kvalitného fyzioterapeuta: Počet fyzioterapeutov v stredisku je dlhodobo poddimenzovaný a preto sa pridávajú na jednotlivé akcie s prihliadnutím na jej dôležitosť. Preto navrhujem, aby na spomínanom stretnutí sa zdôraznila dôležitosť štartu našich reprezentantov na ME 2017.

3. Načasovanie jednotlivých krokov: Oba spomínané body je potrebné riešiť v období október – november. Kedy sa schvaľujú HŠP

4. Nakúpenie podporných prostriedkov a spotrebného materiálu Podporné prostriedky nakúpené pre seniorov, ako i zmluvných športovcov sa minuli. Je potrebné nakúpiť nové ešte v novembri tohto roku, nakoľko príprava na ME 2017 začína 3.12.2016. Situácia so spotrebným materiálom je obdobná. Ten využívajú aj športovci z iných klub trénujúci v stredisku, preto sme v tejto oblasti dlhodobo poddimenzovaní.

5. Zabezpečenie druhého trénera na výcvikových táboroch – ako bolo spomínané Miroslav Janíček musí ostať v stredisku pre zabezpečenie prípravy ďalších deviatich juniorských a mládežníckych reprezentantov. Druhý tréner by mal mať potrebnú kvalifikáciu.

6. Cestovanie na ME 2017 - Je nevyhnutné aby každý zo súťažiacich sa dostavil do dejiska súťaže minimálne dva dni pred svojim štartom. Ďalej by bolo vhodné ak by sa šampionát necestovalo viac ako v dvoch skupinách.

7. Podporný tím na súťaži – nie je ničím výnimočným ak takýto rozsiahli reprezentačný káder má v podpornom tíme asistenta trénera, doktora a fyzioterapeuta. Za asistenta navrhujem Miroslava Janíčka.

11 ZÁVER

Slovenské vzpieranie zažilo niekoľko ťažkých období. To posledné bolo pred štyrmi rokmi. Akceptujúc porekadlo „Kto nič nerobí nič ani nepokazí“ sme však boli zjednotení a prešli sme týmto obdobím s minimálnymi stratami. Teraz, keď posledné tri roky vo VŠC DUKLA nosíme medaily z medzinárodných súťaží, teraz keď na rozdiel od zápasenia a džuda sme mali účastníka olympiády, teraz keď máme v stredisku desiatich najlepších

reprezentantov o ktorých je priamo postarané zo zdrojov VŠC DUKLA, tak teraz máme v stredisku priam existenčné problémy. Jediný rozdiel je v tom, že tak ako sme boli vtedy zjednotení, tak sme teraz roztriešení.

Nový zákon o športe nastavil mnohé nové kritéria v samotnom športe. Jednou z množstva zmien je stanovenie užšej spolupráce medzi zväzmi a rezortnými strediskami. Tým zväzy získavajú väčšie právomoci v personálnych otázkach stredísk, ale aj väčšiu zodpovednosť. Na druhej strane strediská majú voľnejšie ruky vo vyberaní športov, ktoré budú podporovať. Nikdy ako teraz nebolo také jednoduché zrušiť celý šport v stredisku.

Na záver si môžeme položiť zopár otázok:

Bude mať vedenie stredísk snahu spolupracovať so zväzom, ktorý síce prináša medaily, ale vo vnútri zväzu to vyzerá ako na trhu?

Vieme zabezpečiť prípravu aspoň jedného seniorského pretekára inak ako v stredisku?

Bude môcť zväz plnohodnotne fungovať a plniť svoju prvoradú povinnosť, ktorou je reprezentácia Slovenska ak nebude vzpieranie vo VŠC DUKLA?

Preto vyzývam všetkých členov Slovenského väzu vzpierania, ak je to ešte v ich schopnostiach, aby nastolili obdobie mieru aspoň do aprílových ME, ktoré sú existenčné pre zotrvanie vzpierania v portfóliu VŠC DUKLA.

Z tohto dôvodu, ktorého vážnosť si uvedomujeme, navrhujeme preložiť volebné VZ až po ME 2017.