Finálna prihláška na MEJ 15+17 v Ciechanove.

Do 15 -ky navrhujem nasledovných pretekárov:

1/ Viktória Pašková roč. 2008 do h.k.40kg s výkonom 80kg

2/Nina Bombová roč. 2008 do h.k.49kg s výkonom 100kg.

3/Ráhel Závacká roč. 2008 do h.k. 55kg s výkonom 110kg.

4/ Viktória Madajová roč.2008 do h.k. 59kg s výkonom 11Okg.

5/ Filip Pagáčik roč. 2006 do h.k. 73kg s výkonom 180kg.

Do 17-ky navrhujem nasledovných pretekárov:

1/Ema Gálová roč.2005 do h.k. 59kg s výkonom 140 kg.

2/Viktória Sládková roč.2005 do h.k. 64kg s výkonom135kg.

3/Laura Svrčková roč. 2005 do h.k. 71kg s výkonom 165kg.

4/Karol Špalek roč.2004 do h.k. 96kg s výkonom 245kg.

5/Šimon Strapec roč. 2005 do h.k. 102kg s výkonom 245kg.

6/Vladimír Vacura roč. 2005 do h.k. +102 kg s výkonom 285kg.

 Mgr. Ľudovít Buzgó

 Tréner 15+17-ky.

Vyhodnotenie sústredenia reprezentácie 15+17-ky konané 11.-16.07.2021

 V BOBROVE.

Na sústredenie bolo pozvaných 11 pretekárov ,ktorý boli vybratý na základe dosiahnutých výsledkov v roku 2021.

1.Viktória Pašková Ema Gálová Vladimír Macura

2.Nina Bombová Viktória Sládková

3.Ráchel Závacká Laura Svrčková

4.Viktória Madajová Karol Špalek

5.Filip Pagáčik Šimon Strapec

Samotného sústredenia sa zúčastnilo 6 pretekárov.

Pre zranenia boli osobnými trénermi ospravedlnení

Karol Špalek a Vladimír Macura? Z dôvodu dovolenky s rodičmi boli ospravedlnený Ema Gálová,Laura Svrčková a Filip Pagáčik.

Sústredenie prebiehalo vo veľmi dobrom prostredí prítomný pretekári sa veľmi dobre vysporiadali s priebehom tréningových fáz ako aj s režimom počas sústredenia. Nedošlo k zraneniu ,vo štvrtok absolvovali masáž a aj saunu niektorí prvý krát v živote??? .Dokázali ,že nie náhodne boli vybratý do reprezentácie. Veľkým kladom je ,že okrem Špaleka všetci zostávajú v kategórií do15 alebo do17-ky aj na budúci rok. A preto navrhujem , aby sa všetci pretekári prihlásili na MEJ v Ciechanove. Cieľom sústredenia bolo preveriť fyzický stav ako aj stav technickej úrovni, boli zistené nedostatky na ktoré sa u daných pretekárov začalo nápravou. Nasledujúce sústredenie bude v Bobrove a to od 1.8.-6.8.2021.

Za priebeh sústredenia som bol zodpovedný, ale veľmi my pomohol pán Štefan Gribanin za čo mu ďakujem.

 Mgr. Ľudovít Buzgó

Charakteristika pretekárov:

1/ Pašková Viktória-je to ročník 2008 je členkou klubu v Senici-osobný tréner p.Paška Andrej ,trénuje 3X týždenne už 5 rokov trénuje ,súťaží v h.k. do 40kg. Jéj osobné rekordy sú trh-31kg a v nadhode 45kg. -telesná hmotnosť 38,2kg. Technika-ohnutý chrbát a lakte-čo má za následok slabú fixáciu činky.Pri výraze do rozštepu má veľmi predlžený rozštep a zadná noha je príliž vystretá. Na sústredenie prišla s citlivým pravým ramenom. Prístup k výcviku je veľmi zodpovedná a snaživá najmä pri náprave nedostatkov v technike. Na MEJ-bola 19.7. prihlásená s dvojbojom 80 kg.

2/Bombová Nina je ročník 2006 je členkou klubu v Bobrove-osobným trénerom je p.Bomba Ján.,trenuje už 5 rokov a to 4x týždenne .Súťaží v hmotnostnej kategórii do 45kg ,ale vzhľadom na jéj výšku a hmotnosť 47,2kg ju preraďujem do kategórie 49kg. Na sústredenie prišla s citlivým hrbatom -ľavá noha je o 1,5cm kratšia má ortopedickú vložku v ľavej topánke. Osobné rekordy sú v trhu 42kg a v nadhode 55kg . Technika trhu výťah nedokončený a pomalý -lakeť, v nadhode zadná noha v rozštepe málo povolená, treba sa zamerať na zvýšenie dynamiky pohybu .Pri výcviku je veľmi svedomitá a zodpovedná Na MEJ bola prihlásená s dvojbojom 100kg v hmot. Kat.do49kg.

3/Závacká Ráchel je ročník 2008 je členkou klubu v Košiciach-osobným trénerom je p.Gribanin Štefan . trénuje 8 mesiacov -súťaží v hmot. Kat. do 55kg.Jej osobáky sú v trhu 51kg a v nadhode 58kg. V trhu sa treba zamerať na využitie ramien najmä výťah -oblúk. Pri nadhode zafixovať rozštep povoliť zadné koleno. Pri premiestnení činky na ňu padá činka čo ju potom zatlačí. Jéj dynamika je závidenia hodná ako aj prístup k výcviku. Pri nástupe na sústredenie mala citlivé ľavé zápestie. Na MEJ bola prihlásená v hmot. Kat. do 55kg s dvojbojom 110 kg.

4/Madajová Viktória ročnik 2008 je členkou klubu v Krasne -osobným trénerom je p. Miroslav Škrobian. Trénuje už 3,5 roka súťažila v hmot. Kat.do 55kg ,ale na sústredení mala hmotnosť 58kg a preto som navrhol zmeniť hmot. Kat. na 59kg. Jej osobáky sú v trhu 45kg a v nadhode 61kg. Problémom je výťah činky kde dochádza až zastaveniu pohybu ako v trhu tak aj pri premiestnení takýto pohyb však nemožno uznať- musíme dosiahnuť plynulosť pohybu, pri výraze jej zadná noha veľmi vystretá a povoľuje hrudník. Postoj k výcviku je veľmi pozitívny-pri nástupe mala citlivé pravé zápästie.

5/Sládková Viktória ročník 2005 je členkou klubu v Senici jéj osobným trénerom je p. Paška Andrej navštevuje športové gymnázium v Trenčíne kde ju trénuje p. Kováč Milan. Trénuje už 5 rokov v súčasnosti 5-8x týždenne. V súčasnosti je v hmot. Kat. do 64 kg ,terajšia hmotnosť je 64kg. Vzhľadom na telesnú výšku sa v blízkej dobe postúpi do 71kg. Technika je na dobrej úrovni má rešpekt pri záťaži nad 90%. Treba sa zamerať na dynamiku pohybu. Osobáky sú trh 57kg nadhod 75kg.Pretekárka po neúspešnom pokuse veľmi stráca sebadôveru-na čo treba hneď reagovať a to opakovaním pokusu aj s menším zaťažením. Počas výcviku nedávať veľa nových informácií , ale radšej postupne a podľa možnosti jedna osoba. Na MEJ bola prihlásená do 64kg s výkonom 135kg. Prístup k výcviku je vzorový. Na druhé sústredenie prišla veľmi unavená a to z dôvodu , že mala týždeň pred sústredením veľké zaťaženie a pritom sa vedelo ,že ide na sústredenie!!!

6/Strapec Šimon ročník 2005 je členom klubu v Likavke osobným trénerom p.Marian Buschbacher navštevuje ŠG- Trenčíne kde trénuje s p.Kováčom . Trénuje už 5 rokov jeho osobaky sú v trhu 105kg a v nadhode 133kg. Je po zranení pravého zápästia ktoré sa doliečuje, má slabé chrbtové svaly-kríže , ktoré sú pri vyššom zaťažení veľmi citlivé V trhu treba zapracovať na dynamike ako aj pri premiestnení, pri výraze zadné koleno a šírka rozštepu. Disponuje rezervou pri posilnení chrbta. Na MEJ prihlásený do 102kg s výkonom 245kg. Prístup k výcviku je príkladný v kolektíve obľúbený.

7/Pagáčik Filip ročník 2006 je členom klubu v Dolnom Kubíne ,jeho osobným trénerom je dedo Peter Pagáčik, navštevuje 9. roč. ZŠ. Trénuje 3-4x týždenne trénuje už 3 rok ,jeho osobné maximá sú 78+98.Problémom sú kolená za tento rok narástol o 8cm.Nedostatky v technike sú dynamika a slabé nohy-koleno, výťahy sú nedokončené ramenami . Zmenšili sme šírku úchopu pri nadhode ako aj šírku postoja pri trhu a mimo iného sme sa zamerali aj na ramená. Na MEJ je prihlásený v kat. 15 do hmotnosti 73kg s výkonom 180kg.

# **8/Špalek Karol ročník 2004 je členom klubu Krasno-jeho osobným trénerom je Škrobian Miroslav ,trénuje 4 rok – týždenne 8x .Jeho osobáky sú 107+137. Je po zranení ľavého lakťa doliečuje sa. Nedostatky sú dynamika , pri nadhode premiestnenie-pri výraze zadná noha je veľmi vystretá-načo sa treba zamerať. Podceňuje malé hmotnosti a potrebuje stály dozor. Má veľmi dobré predpoklady postúpiť do juniorskej reprezentácie -treba ho však motivovať . Na MEJ je prihlásený do hmotnosti 96kg s výkonom 245 kg. V súčasnosti sa treba zamerať najmä na zladenie techniky nadhodu**

# **.**

9/Macura Vladimír ročník 2005 je členom klubu Krasno jeho osobným trénerom je Rudo Lukáč v BB- trénuje 8-9x týždenne už 6 rokov. Osobáky sú 132+153. Zranenie platničiek 4-5 doliečuje sa , problémom sú výťahy -vpredu povoľuje zadok čo sa prejavuje pri trhu a aj pri premiestnení .Pri výraze zadné koleno slabé, ale má príkladnú dynamiku pri výraze. Na MEJ je prihlásený do kategórie +102 s výkonom 285kg.

Druhé sústredenie v Bobrove konané v dňoch 1.08.-6.08.2021.

Na sústredenie bolo pozvaných 9 pretekárov z 11 členného výberu.

Neprítomný:

Ema Gálová-tréner neskoro nahlásil -po finálnej prihláške- ukončenie vzpieračskej činnosti v reprezentácii.

Laura Svrčková -bola na sústredení NŠC v Tatrách.

Počas sústredenia bolo absolvovaných 10 tréningových jednotiek.

Problém mala Viktória Sládková ,ktorá na sústredenie prišla veľmi unavená.

A to z toho dôvodu že mala týždeň pred sústredením ťažký tréning.

Pondelok a utorok mala z tohto dôvodu zmenený tréningový plán.

V stredu si Špaleka vypýtal jeho otec na vybavenie rodinnej administratívy.

Počas sústredenia nedošlo k zraneniu.

Pretekári mali zabezpečenú saunu a masáž v utorok a aj vo štvrtok čo si veľmi pochvaľovali a preto navrhujem aj ďalšie sústredenia organizovať v Bobrove.

Sústredenie ešte viac stmelilo kolektív.

Mgr. Buzgó Ľudovít