

Z Á P I S č. 7/11-12 zo zasadnutia Trénerskej rady BÚ SLA dňa 25.10.2011, Banská Bystrica

Prítomní: M. Malák, P. Bartoň, F. Novodomec, J. Brunn, S. Holienčík, J. Valuška, V. Staroň

Ospravedlnený: M. Baláž

Prizvaný: F. Klement st.

Program:

1. Otvorenie
2. Kontrola úloh
3. Vyhodnotenie prípravy družstiev RD po 6 cyklus.
4. Súťažný poriadok, termínový kalendár (finalizovanie)
5. Informácie zo zasadnutia FIS z Zurrichu. (pravidlá FIS)
5. Komisia mládeže (informácie o činnosti - Baláž)
6. Rôzne
7. Záver

K bodu č. 1

Bartoň privítal prítomných a otvoril Trénerskú radu BÚ SLA. Zapisovaním bol poverený predseda TR P. Bartoň a overením zápisu bol poverený Novodomec František.

K bodu č. 2

Úloha 1-6/11-12

Tréneri RD- juniori/23 (Holienčík, Brunn) majú za úlohu pripraviť zoznam podujatí ktoré budú zarátané do Slovenského Pohára a e-maliom zašlú vypracovaný návrh ŠTK, Malákovi, Bartoňovi, úloha do 31.9.2011

-úloha splnená:

Holienčík, Brunn predkladajú tento návrh:

3,4.12 Seefeld- OPA CUP (2 podujatia)

10,11 Mísečky- (2 podujatia)

17.12 Kremnica-SKATE

29.12 Kremnica- CL

7.1- Zakopane- SPRINT

8.1- Zakopane- Skate

Úloha 2-6/11-12

PR.štk- F. Klement pripraví stretnutie so zástupcami klubov a finalizuje sa zoznam domácich podujatí SL. Pohára. Následne štk prepošle návrh kalendára členom TR(možnosť pripomienkovať elektronicky) a na schválenie predsedníctvu BÚ SLA do 31.9.2011.

-úloha splnená:

Vid' na webovej stránke SLA teraz už aktuálny kalendár

Odklik na termínový kalendár BÚ SLA:

[http://www.slovak-](http://www.slovak-ski.sk/data/webdisk//Final%20Terminovy%20kalendar%20BU%20SLA%202011-12.pdf)

[ski.sk/data/webdisk//Final%20Terminovy%20kalendar%20BU%20SLA%202011-12.pdf](http://www.slovak-ski.sk/data/webdisk//Final%20Terminovy%20kalendar%20BU%20SLA%202011-12.pdf)

3. Vyhodnotenie prípravy družstiev RD po 6 cyklus

Družstvo- OH nádeje- dievčatá

Tréner: Klement František- zhodnotenie:

1. Zloženie družstva:

Barbora Klementová 1994 KLNO

Lucia Matušková 1996 KLNO

Katarína Valašťanová 1994 ŠKPB

Ľubica Kubišová 1995 LKHL

Tréner : Mgr. František Klement

2. Pretekárky pravidelne zasielajú evidenciu tréningových ukazovateľov.

3. Testov ŠPV na Štrbskom Plese sa zúčastnili - máj : Klementová, Valašťanová, Kubišová. Matušková kôli chorobe nie.

4. Funkčného vyšetrenia v NŠC sa zúčastnili – Klementová, Valašťanová, Matušková. Kubišová nie je zaradená do sledovania NŠC.

5. LA krivka jún NŠC – zúčastnili sa Valašťanová, Matušková. Klementová bola t.č. na operácii lakt'a, Kubišová nie je zaradená do sledovania NSC.

6. Testov ŠPV na Štrbskom Plese sa zúčastnili – september : Klementová, Valašťanová, Kubišová, Matušková VT v Rakúsku

7. Testy špeciálnej pohybovej výkonnosti B. Bystrica – september zúčastnené : Klementová, Valašťanová, Kubišová. Matušková – neabsolvovala testy bola tesne po chorobe.

8. Pretekárky sa zúčastnili na pretekoch na KL Mosty u Jablunkova. Časy jednotlivcov na 5km voľne : Klementová – 12:17,5

Valašťanová – 13:23,7

Kubišová – 14:04,1

Matušková – 14:18,0

Umiestnenie : St. dorky 5km: Klementová – 1. miesto, Valašťanová – 6. m., Kubišová – 12.m.

Ml. dorky 5km : Matušková – 8. miesto

Záver : Spoločné VT sa neuskutočnili kvôli financiám, ktoré bohužiaľ chýbajú na letnú prípravu. Každá pretekárka absolvovala prípravu pod dohľadom klubových trénerov. Ak sa vyskytli problémy, boli hneď riešené komunikáciou – klub. tréner - - reprezent. tréner.

Prípravu jednotlivcov by som zhodnotil nasledovne :

Klementová - konštatujem po letnej príprave zlepšenie výkonnosti – vytrvalostných a silovo-vytrvalostných schopností. Zlepšenie výbehu do kopca na Štrbskom Plese o cca 30'' oproti jari a tiež zlepšenie výkonnosti v súpažiach. V B. Bystrici – tiež zlepšenie o cca 30'' - kros 5km – osobák. Absolvovala VT s J. Valuškom a A. Procházkovou. Zatiaľ spokojnosť.

Valaštanová – jarné testy na Štr.P. poukazovali na nárast výkonnosti avšak jesenné testy ukazujú pravý opak badateľné zhoršenie výkonnosti či už vo výbehu alebo v súpažiach. 3 min. strata od Klementovej na 5km v krose B. Bystrica je tiež dosť veľa. Konštatujem pokles výkonnosti. Klubový tréner B. Michalech sa k tomu ešte nevyjadril.

Kubišová – zúčastnila sa jarných a jesenných testov na Štr. P. a po letnej príprave môžeme skonštatovať nárast výkonnosti – silovej vytrvalosti horných končatín a trupu – zlepšenie súpaží o 2', výbeh do kopca bol horší ako na jar. Celkovo sa pretekárka výkonnostne zlepšila oproti minulému roku.

Matušková – sa testov nezúčastnila – už som spomenul prečo, v domácich meraných podmienkach sme zaznamenali malý nárast výkonnosti, malý preto lebo pretekárka za krátku dobu veľmi vyrástla a ešte stále sa prispôsobuje svojej výške čo vyžaduje len trpezlivosť. K tréningom pristupuje zodpovedne. Tiež výkonnostne rastie oproti minulému roku.

Družstvo- OH nádeje- chlapci

Družstvo OH nádeje chlapci

Tréner: Mgr. František Novodomec

Pretekári RD : A. Segeč LKHL, N. König STŠP, A. Barbierik ST Levoča, J. Koristek LKHL

Pretekári si vedú evidenciu tréningového procesu, aj keď s nedostatkami a nejednotným spôsobom. **Bod 1.**

1. Líder družstva A. Segeč LKHL elektronický denník – má problémy s pravidelnosťou neustále pracujeme na priebežnom dennom dopĺňaní so striedanými výsledkami . Aj keď po upozorneniach – ale vyhodnotenia pošle. Tréningové ukazovatele plní na 90% - v II. cykle choroba – kiahne – inak skoro 100% dochádzka.

PO VI. cykle plánovaných HZ -331 absolvoval 307 : 37, hod KL – plán 71 – spln 55:27

Beh - plán 103 – spln 92:34' - svoju výkonnosť potvrdili aj na funkčných testoch – zlepšenie v silových a vytrvalostných parametroch WO2 max 4909, VO2 / kg 74,4 .

2. Ján Koristek LKHL – vedie si tréningový denník – zápisom pravidelne a prehľadne – vyhodnotenie kontrola – predkladá vizuálne

Nemá možnosť viesť si elektronický denník – kateg. mladší dorast. Tréningové ukazovatele plní na 90% -z objektívnych príčin, zranenie pád na kolieskových lyžiach , pád na bicykli, ľahké prechladnutie. Veľmi zodpovedný prístup. Funkčné – v jeho veku – výborné aj vyjadrenie športového lekára . WO2 max 4905 , VO2/kg 74,9 .

3. N. König - Ski Team ŠP – vedie si pravidelne evidenciu – starý typ elektr. denníka - pravidelne vyhodnocuje . Plán plní na 85% objektívne príčiny – menšie prechladnutia. Spolupráca s osobnou trénerkou V. Klimkovou - výborná . Funkčné – nemal som k nahliadnutiu.

4. A. Barbierik –SKI Levoča – evidenciu mu vedie osobný tréner J .Bugán spolupráca dobrá – tréner pravidelne vyhodnocuje . Plán plní asi na 80% - zranenia – pád, choroba . Funkčné vyšetrenia absolvoval – výkon bol ovplyvnený začínajúcou chorobou – a preto nebol objektívny.

Bod 2.

Počas obdobia III. – VI. Cyklus pretekári okrem pravidelného tréning. procesu absolvovali motorické REPRES TESTY v B.B. a na Štrbskom Plese, a tiež testy ÚTM v B. Bystrici .

REPRES TESTY sept. 2011 B.B:

Účasť:

-A. Segeč, 800m – 3. miesto medzi mužmi
časy : 2:17,7 2:12,6 2:12,2 **spolu 6:42,6**

- N. König 800m- 8. miesto medzi mužmi
časy: 2:19,9 2:33,3 2:25,7 **spolu 7:08,8**

REPRE TESTY - Štrbské Pleso

Účast':

Poradie:	Výbehy	Súpaže	spolu
1. A Segeč-	19:24,9	18:37,3	38:02,2
2. J. Koristek	20:47,3	21:22,8	42:03,9
3. N. König	21:24,7	nedokončil	
4. A. Barbierik	sa testov nezúčastnil		

A. Segeč urobil si osobné rekordy posunul svoju výkonnosť na úroveň juniorov – veľká spokojnosť.

J. Koristek testov sa zúčastnil druhý krát – osobné rekordy , ale zlepšovať sa chceme iba postupne, nechceme nič uponáhľať na ml. dorastenca pozoruhodné výsledky.

N. König výbeh aj keď nie v najhoršom čase , ale 2.min za A. Segečom je trocha veľa . Škoda , že dostal žalúdočné problémy a súpaže absolvoval len dvakrát – rozpačitý výkon.

Testy ÚTM B.B.

Neabsolvovali A. Segeč – choroba , J. Koristek – úraz – pád na KL.

Účast' kros 10km čas umiestnenie

N. König	45:35,0	3.
A. Barbierik	42:50,0	2.

Dopoludnia absolvovali testovú batériu, kde preukázali dobrú všeobecnú telesnú pripravenosť . Horšie to už bolo v krose na 10 km , kde dosiahli časy vysoko nad 40 min, čo sa mi zdá viac ako priemerné . Keď porovnam časy z 2010 a 2009 Urgela 39:01,8, A. Segeč 39:16,0 a Šulek 39:38,7 , tak rozdiel je 3 až 5 min. A to nechcem porovnávať časy predchádzajúcej generácie. Na Slovensku patria , ale medzi najlepších. Aj to hovorí na akej výkonnostnej úrovni sa momentálne nachádzame .

Bod 3. účasť na pretekoch .

Medzinárodné preteky Mosty u Jablunkova KL .

Účast': st. dorast- 28 pretekárov, 10 km skate

	čas	miesto
A. Segeč	22:10,0	1.
ml. dorast- 30 pretekárov, 5 km skate		
	čas	miesto
J. Koristek	11:07,7	3.

- prekvapivo dobrý výkon - potešil

A. Segeč – podal výborný bojovný výkon vo finiši porazil najlepšieho poľského pretekára. Časom porazil okrem Kapša 22:01,8 všetkých pretekárov SR, a v kategórii juniorov by obsadil tretie miesto.

Memoriál M. Guhra Gerlachov KL 5km skate

Účast' :

A. Segeč - celkove 5. miesto - výborný výkon , porazil v priamom súboji Novotného, Šuleka , Šimočka , vyhral starší dorast.

N. König - 3. miesto starší dorast

ZÁVER

Z dosiahnutými výsledkami v testoch a pretekoch vyjadrujem spokojnosť najmä u A. Segeča a J. Koristeka. Rozpačité sú výsledky N. Königa , verím že boli ovplyvnené zdravotnými problémami a v zime ukáže opodstatnenosť zaradenia do RD . Najmenej informácií, ktorými disponujem sú od A. Barbierika (štart len ÚTM B.B) spolieham sa na hodnotenie osobného trénera, že keď sa dá zdravotne do poriadku , bude ako mladý perspektívny pretekár prínosom pre RD .

Družstvo Juniori a U23:

Tréner: Brunn Jozef:

V júny sme trénovali v domácich podmienkach, neskôr Richňava a Livigno.

Tréner vyjadril spokojnosť s prípravou, všetci pretekári sa zlepšili od jarných testov.

-Mosty u Jablunkova- KL- Kapšo: 10, Brunn 17

-Október: funkčné v BB:

-Kapšo: padla mu maska, ovplyvnené parametre (zlepšenie vo watoch)

-Bruun: klesol zo 72 Wo2-Max na 69- udržal si čas aj výkon

-Polačko: malý pokles zo 74,9 na 73,6 (nárast výkonu vo watoch)

-Urgela: 77,4 Wo2 Max (5386ml / min)

Objemové ukazovatele na 90 % sa plní plán v prostriedkoch cyklických a v silovej a všeobecnej príprave sme nad plán (nárast svalovej hmoty u pretekárov)

Družstvo Juniori a U23:

Tréner: Holinečič Stanislav:

Počas obdobia troch cyklov sme absolvovali tieto akcie- testy RD, preteky Gerlachov-Sliezky dom, preteky na KL Mosty u Jablunkova, Gerlachov –Nova Polianka a funkčné vyšetrenie v Banskej Bystrici.

Vzhľadom na ukončenie pretekárskej činnosti pretekára Koplíka a Kubiša , budem hodnotiť pretekárov Šuleka a Novotného .

Obidvaja pretekári zaznamenali výkonnostný rast na motorických testoch. Na pretekoch na kolieskových lyžiach nepotvrdili úplne očakávanú výkonnosť.

Počas obdobia troch cyklov sa nám podarilo v rámci podpory strediska štátnej športovej reprezentácie absolvovať dva výcvikové tábory a to na Štrbskom Plese a na Látkach.

Funkčné vyšetrenie v BB absolvovali obaja s rozličným hodnotením. Michal Novotný dosiahol svoje maximálne hodnoty VO2 max 5350. Po prepočte na kg- 82,6. U Mira Šuleka je hodnotenie ťažšie nakoľko výsledok a zhoršenie od jari bol podľa doktora spôsobený predchádzajúcou chorobou.

V rámci sústredenia na štrbskom Plese sa nám podarilo absolvovať aj krvné vyšetrenie kde chlapci dosiahli výborné výsledky čo sa týka krvného obrazu. Hranica hemoglobínu sa u oboch pohybovala nad hranicou 16 mg na l.

Celkovo hodnotím doterajšiu prípravu kladne. Objemové ukazovatele sú cca 7% pod plánom.

Družstvo RD.Ženy:

Tréner: Valuška Ján

-Prochádzková:

Plánovaná príprava v lete: Ramsau – zlé podmienky na Dachsteine - teplo. Náhradou bol Oberhof a neskor plánovaná výšková príprava v Livignu od 8.8.2011- 3 týždne. Stále zlé podmienky V Ramsau, kombinácia ľadovca s KL v Rupholdingu. Doma podľa plánu, od 22.9- ďalší Dachstein- podľa plánu. Po zdravotnej stránke OK, mierny nárast výkonnosti v teste do kopca. Nepodarilo sa spraviť Funkčné testy na NŠC. Tréner vyjadril spokojnosť s prípravou a zdravotným stavom pretekárky.

-Klementová absolvovala časť prípravy s družstvom- 12dní v Ramsau. Reprezentačný tréner vyjadril spokojnosť s pretekárkou- jej momentálnou výkonnosťou a profesionálnym prístupom ku príprave.

RD. Muži:

Tréner: Bajčičák Martin

- zhodnotenie prípravy:

Príprava od mája do októbra prebehla podľa plánov a bez vážnejších výpadkov, počas ktorej sme absolvovali niekoľko organizovaných spoločných blokov či už v domácich alebo zahraničných podmienkach. Tradičné letné vysokohorské sústreďenie sme na základe nedostatku financií naradili sústreďením na Štrbskom Plese za pomoci hypoxických prístrojov. Súčasťou prípravy boli aj funkčné testy v Banskej Bystrici, ktoré sme absolvovali 3x, ďalej to boli septembrové reprezentačné testy, Horský kros Gerlach a v októbri preteky na kolieskových lyžiach v Gerlachove.

Na funkčných testoch sme obidvaja s Petrom dosiahli maximálne kyslíkové parametre VO₂max u mňa 91,0 VO₂max/kg a u Petra 81,0 VO₂max/kg , ktoré sa viackrát potvrdili. Septembrové RD testy dopadli pre nás v celku dobre, kde sme veľa nezaostali za svojimi maximami a dokonca Peter si urobil svoje maximum na súpažiach 5x1km. Bohužiaľ Peter kvôli nachladeniu nemohol absolvovať svoju najsilnejšiu disciplínu 3x800m v Banskej Bystrici a ja som po druhej osemstovke odstúpil z testov, pretože som si natiahol pravý hamstring , našťastie to nebolo nič vážne a neovplyvnilo mi to ďalší priebeh prípravy. Prípravu na snehu počas septembra a októbra som netradične naplánoval týždenným pobytom na ľadovci Dachstein v kombinácii s týždenným pobytom v lyžiarskom tuneli v Oberhofe , taktiež túto prípravu na snehu sme zvládli bez problémov a absolvovali sme takmer všetky aeróbne a anaeróbne tréningy, ktoré sme mali naplánované.

RD. Veteráni:

Tréner: Vladimír Staroň

Družstvo sa pripravuje individuálne v domácich podmienkach na nadchádzajúci vrchol zimnej sezóny: Majstrovstvá sveta veteránov v Oberwiesenthal v Nemecku-, sezóna podľa kalendára- SP Veteránov začína 29.12. 2011 na Skalke.

Bartoň pripomenul že cieľom BÚ SLA je riadne zaregistrovať všetkých bežcov veteránov do SLA, zvýšiť účasť na Slovenskom pohári veteránov. Na zákale zvýšenia členskej základne a tým získanými zdrojmi v BÚ SLA podporiť činnosť veteránov reprezentatov.

4. Súťažný poriadok, termínový kalendár (finalizovanie)

F. Klement predložil návrh, Tréneri navrhli aj zaradenie šprintu pre hodnotenie SP.

Následne sa do klendára zaradili aj podujatia šprintu.

Malák upraví finálny návrh na schválenie na BU.

5. Informácie zo zasadnutia FIS z Zurrichu. (pravidlá FIS)

-Zápisnice z Zuurichu na web stránke SLA, nájdete v sekcii: Disciplíny-Bež.Lyž-

Dokumenty-Zápisy

-Zmeny v SP: Zmena názvu Pursuit na Skiathlon- na premiách – extra body- prvých desať zbiera body

-Novinka – bola zavedená kvóta pre obsadzovanie pretekov pre 5 najsilnejších krajín (povinnosť postaviť na štart pretekárov podľa nových regulí FIS)

U žien len 4 krajiny

-Neskorší odchod z ubytovania počas SP-info: hradí sa penále v hoteli 40% z dennej ceny

-Penalizácia pri predčasnom štarte počas Tour a mini Tours- týka sa to handicap štartov

6. Komisia mládeže (informácie o činnosti - Baláž)

M. Baláž sa ospravedlnil z dôvodu úrazu.

7. Rôzne

Malák predniesol výzvu ministerstva školstva o pridelení investičných prostriedkov pre rok 2012, výzvou sa ďalej bude zaoberať predsedníctvo BÚ.

8. Záver

Bartoň sa poďakoval zúčastneným, najbližší termín TR sa určí komunikáciou s trénermi RD- najpravdepodobnejší termín je začiatok decembra po návrate seniorských RD zo severu.

Zapísal: P. Bartoň

Overil: F. Novodomec