



Olympijské hry (Rio de Janeiro – Brazília)

5.-21.8.2016 (atletika 12.-21.8.2016)

Vyhodnotenie OH 2016:

Na olympijských hrách podali viacerí naši atléti dobré výkony. Samozrejme, nad všetkými vyčnieva zlatá medaila Matej Tótha. Výborný výkon podal aj Marcel Lomnický, ktorý skončil 5., čo okrem zlatého Mateja Tótha nedokázal v histórii samostatnosti Slovenska priamo v olympijskej súťaži žiaden atlét zo Slovenska. Prísne medzinárodné kritéria znesú aj výsledky sestier Veldťákových, ktorých tabuľkové postavenie bolo v tretej desiatke, ale aj napriek tomu bojovali počas kvalifikácie reálne o postup do finále. Do kategórie štandardných výkonov možno zaradiť chodcov Dušana Majdána a Antona Kučmína, ktorých umiestnenie bolo podobné, resp. lepšie ako ich tabuľkové postavenie. Do tejto skupiny môžeme zaradiť aj Ivetu Putalovú a vzhľadom k aktuálnej výkonnosti aj Luciu Hrivnák Klocovú, pričom ich štandardný výkon bol podporený aj najlepším výkonom sezóny. Nevýrazné výkony podali Mária Czaková a Katarína Berešová, ktoré sa viac menej pohybovali okolo pozícií svojho tabuľkového postavenia, avšak ich dosiahnutý výkon bol pod úrovňou ich možností. Svojimi výkonmi sklamaní Matúš Bubeník, Jozef Repčík a Mária Gáliková. Podobné to bolo aj v prípade Martina Kučeru, ktorý sa však boril so zdravotnými problémami. Absolútnym sklamaním bolo vystúpenie chodca Martina Tišťana, ktorý bol, tak ako minulý rok na MS diskvalifikovaný. Rovnaké hodnotenie patrí aj Martine Hrašnovej (ktorá síce dosiahla piate najlepšie umiestnenie slovenského atléta na OH) od ktorej sa očakával postup do finále ako samozrejmosť. V jej prípade je 19. miesto veľkým sklamaním.












Meno	Ranking 2015-2016	Ranking SB	Ranking PB	Výsledok	
Tóth	1.	-	2.	1.	SB
Lomnický	16.	12.	10.	5.	
Veldťáková J.	27.-29.	19.-21.	28.-30.	15.	
Veldťáková D.	21.	30.	16.	17.	
Hrašnová	6.	14.	5.	19.	
Majdán	60.	41.	47.	26.	SB
Hrivnák - Klocová	25-26.	50.	19.	28.	SB
Kučmín	31.	29.	40.	32.	
Bubeník	22.-29.	16.-21.	24.-27.	35.-40.	
Putalová	51.	51.	51.	41.	SB
Kučera	29.	23.	33-34.	44.	
Repčík	29.	53.	29.	45.	
Czaková	45.	46.	49.	48.	
Gáliková	35.	31.	39.	55.	
Berešová	97.	-	101.	107.	SB
Tišťan	66.	-	-	-	

V atletickej časti OH pretekalo 2283 atlétov zo 199 krajín, pričom 69 krajín získalo umiestnenie v prvej osmičke (31 európskych krajín), 42 krajín získalo medailu (18 európskych krajín) a 20 krajín získalo zlato (8 európskych krajín).

Medailová bilancia krajín:

RANK	COUNTRY				TOTAL
1	 UNITED STATES	13	10	9	32
2	 KENYA	6	6	1	13
3	 JAMAICA	6	3	2	11
4	 PR OF CHINA	2	2	2	6
5	 SOUTH AFRICA	2	2	0	4
6	 GREAT BRITAIN & N.I.	2	1	4	7
7	 CROATIA	2	0	1	3
7	 GERMANY	2	0	1	3
9	 ETHIOPIA	1	2	5	8
10	 CANADA	1	1	4	6
11	 POLAND	1	1	1	3
12	 BAHRAIN	1	1	0	2
12	 SPAIN	1	1	0	2
14	 BAHAMAS	1	0	1	2
15	 BELGIUM	1	0	0	1
15	 BRAZIL	1	0	0	1
15	 COLOMBIA	1	0	0	1
15	 GREECE	1	0	0	1
15	 SLOVAK REPUBLIC	1	0	0	1
15	 TAJIKISTAN	1	0	0	1

Poradie vybraných krajín na základe finálových umiestnení:

		1	2	3	4	5	6	7	8	body
18	 CZECH REPUBLIC	0	0	1	2	0	0	2	1	21
23	 SPAIN	1	1	0	0	0	0	1	1	18
28	 BELGIUM	1	0	0	1	0	0	0	1	14
28	 ITALY	0	0	0	1	1	1	0	2	14
31	 MEXICO	0	1	0	1	0	0	0	0	12
31	 SLOVAK REPUBLIC	1	0	0	0	1	0	0	0	12
31	 TURKEY	0	0	1	0	0	1	1	1	12
35	 HUNGARY	0	0	1	0	0	0	2	1	11
35	 GREECE	1	0	0	0	0	0	1	1	11
41	 IRELAND	0	0	0	1	0	1	0	0	8
41	 BULGARIA	0	1	0	0	0	0	0	1	8
45	 DENMARK	0	1	0	0	0	0	0	0	7
48	 SERBIA	0	0	1	0	0	0	0	0	6
51	 SWITZERLAND	0	0	0	0	0	1	1	0	5
51	 SWEDEN	0	0	0	0	0	1	1	0	5
59	 FINLAND	0	0	0	0	0	1	0	1	4
59	 NORWAY	0	0	0	0	0	0	2	0	4

Počty atlétov na OH:

- NOR 15 atlétov
- SVK**, SWE, SUI, FIN po 16 atlétov
- IRL 17 atlétov
- HUN 19 atlétov
- GRE, BEL po 25 atlétov
- CZE 26 atlétov
- TUR 31 atlétov
- ITA 38 atlétov
- ESP 47 atlétov



Individuálne hodnotenia osobnými trénermi:

Matej Tóth, VŠC Dukla Banská Bystrica, tréner Matej Spišiak, PB 3:34:38, SB 3:40:58, výkon na OH 3:40:58, 1.miesto

Matej predviedol fenomenálny výkon a prvýkrát v histórii samostatnej republiky získal pre atletiku zlatú olympijskú medailu. Po zdravotných problémoch ktoré ho prenasledovali v prvej polovici sezóny je jeho výsledok ešte cennejší. Záverečnú prípravu aj vyladenie zvládol na výbornú, aj keď jej začiatok sme stihli naozaj na poslednú chvíľu o to viac som rád, že tretiu sezónu po sebe sa nám podarilo nastaviť jeho športovú formu presne na deň D, čo znesie známku najvyššej kvality.

Marcel Lomnický, VŠC Dukla Banská Bystrica, konzultant na OH Libor Charfreitag, PB: 79,16m, SB: 77,48 m, OH: 75,97 m, 5.miesto

Piate miesto na OH je skvelé umiestnenie. Príprava v posledných 4-5 týždňoch neprebíhala úplne podľa plánu. V týždňoch po ME to išlo fajn, zaradili sme opäť ťažké posilňovanie rátając s tým, že kvalita hádzanie bude horšia. Táto posledná fáza pred odchodom na OH bola dobrá. V kempe Juiz de Fora sme mali problémy s kruhom, ktoré sa síce čiastočne vyriešili, ale nie k úplnej pohode. Marcel nemal kvalitné tréningy, bol rozhodný, hneval sa a nedokázal sa sústrediť na kvalitu hádzania. Toto je zlé pred veľkým pretekom, uberá to veľmi na sebavedomí.

Preto sme sa rozhodli, že odcestujeme do olympijskej dediny o dva dni skôr s cieľom uskutočniť dva posledné tréningy v lepšom kruhu. Toto sa ukázalo ako dobré rozhodnutie, lebo už prvý tréning bol lepší a Marcel dosiahol kvalitný výkon, ktorý ho upokojil a pozitívne naladil pred kvalifikáciou.

Kvalifikáciu Marcel zvládol, dosiahol dostatočný výkon pre postup do finále. Plán bol jasný a ten dodržal, s výnimkou druhého pokusu, ktorý mal ísť za kvalifikačný limit 76,50m, avšak skončil v sieti.

Viac ho však rozhodil opäť kruh, ktorý bol opakom tréningového kruhu a Marcel sa v ňom cítil veľmi pomalý. Ale aj na toto sme boli pripravení a mal som preto u seba rýchlejšiu kladivársku obuv, ktorú sme napokon museli vymeniť hneď po prvom rozcvičovacom hode.

Dôležité je však to, že Marcelova fyzická pripravenosť bola na výbornej úrovni. Podľa vlastných slov sa cítil výborne, plný sily a energie a to bolo rozhodujúce aj vo finále.

Žiaden z dvanástky finalistov, ale ani v kvalifikácii si ani jeden kladivár nehodil ani osobný rekord, ani výkon sezóny, čo znamená, že podmienky pre ďaleké hody na olympijskom štadióne neboli. Výkon 75,97m je pre Marcela horším výkon ako očakával, ale v týchto podmienkach má podľa môjho názoru hodnotu niekde nad 77 m. Celkové piate miesto je obrovským úspechom bez ohľadu na výkon.

Dôležité do budúcnosti sú skúsenosti, ktoré Marcel počas súťaže získal. Žiadna panika, žiadne nervy, úplná kontrola nad každým pohybom, dokonalá sústredenosť. Toto je najcennejšie, pretože to veľmi pomôže pri ešte vyššom stupni sebavedomia na budúcich šampionátoch.

Musíme sa poďakovať aj fyzioterapeutovi Marekovi Vrbovi za skvelú prácu, ktorá bola tiež súčasťou tohoto úspechu!!



Dana Veldáková, VŠC Dukla Banská Bystrica, tréner Radoslav Dubovský, SB 14,11 m , PB 14,51 m (2008), kvalifikácia 17. 13,98 m (13,74/-0,4 13,98/0,2 x) 17. miesto.

Každým skokom v súťaži sa zlepšovala. V prvom pokuse jej chýbalo technické zladenie skoku v rýchlosti (13,74 m), v druhom zase chýbal lepší tretí odraz a let (13,98 m). V treťom pokuse sa technicky trafila, keď zaletela cca na métu 14,20 m, ale o regulérny výkon ju obral nepatrný 1 cm prešľap. Škoda tretieho pokusu, pretože na postup do finále bol potrebný výkon na úrovni 14,08 m. V konečnom zúčtovaní jej k nemu chýbalo 10 cm. Obsadila konečné 17. miesto. Umiestnenie nie je zlé, ale určite chcela dosiahnuť viac – postup medzi finálovú dvanástku. Pocitovo sa cítila výborne, o to väčšia škoda, že postup do finále nevyšiel. Hodnotím to ako kvalitné umiestnenie.

Záverečná etapa prípravy prebiehala v dvoch fázach. Prvá fáza, objemová a kvalitatívne vyššia, prebehla ešte na území Slovenska v celkovej dĺžke cca troch týždňov. Druhá etapa, aklimatizačná a vyladovacia, prebehla od 1. do 10.8. v Juiz de Fora v Brazílii a zostatok v Riu až do termínu súťaže 13.8. Príprava prebehla bez väčších problémov.

Jana Veldáková, VŠC Dukla Banská Bystrica, tréner Radoslav Dubovský, SB 675 cm , PB 675 cm (2016), kvalifikácia 15. 648 cm (645/0,2 648/-0,1 629,0,4) 15. miesto.

Janka vstúpila do kvalifikácie slušným pokusom 645 cm. Skok dobrý, ale chýbala tomu trochu rýchlosť. V druhom pokuse zopakovala kvalitu skoku a pridala 3 cm na 648 cm. V treťom menej technicky vydarenom skoku zaznamenala iba 629 cm. Janka sa vcelku dobre vyrovnala nielen s časovým posunom v Riu, ale aj neskorým časom kvalifikácie (21:05, doma 2:05). Výkonnostná lotéria množstva kvalitných diaľkárok dopadla pre Janku aj trochu smolne, keď jej k postupu do finále chýbalo len 5 cm. Obsadila konečné 15. miesto. Pekné umiestnenie. Sezónnymi vyrovnanými výsledkami potvrdila, že patrí do širšej svetovej špičky a len málo chýbalo, aby bola vo finále.

Záverečná etapa prípravy prebiehala v dvoch fázach. Prvá fáza, objemová a kvalitatívne vyššia, prebehla ešte na území Slovenska v celkovej dĺžke cca dvoch týždňov. Druhá etapa, aklimatizačná a vyladovacia, prebehla od 1. do 10.8. v Juiz de Fora v Brazílii a zostatok v Riu až do termínu súťaže 16.8. Mimo samotného tréningu sme sa až na mieste snažili posunúť „aktivitu“ na večerný čas, keďže kvalifikácia začínala 21:05. Čiastočne sa nám to podarilo.

Počas celej záverečnej prípravy (doma a aj v Brazílii) sme za výraznej pomoci fyzioterapeuta Mareka Vrba úspešne riešili hlavný problém sezóny narazenú pätu a taktiež mierne problémy s členkom neodrazovej nohy po výrone z MSR. Príprava prebehla bez väčších problémov.

Martina Hrašnová – VŠC DUKLA Banská Bystrica, tréneri Rudolf Lukáč, Jiří Koukal, PB: 76,90 m, SB 72,32 m, Výkon na OH: 67,63m - 19.miesto.

Dňa 31.7. pretekárka odlietala do kempu v Juiz de Fora, kde súčasťou tréningového procesu absolvovala 2 dôležité tréningy so 4 kg. kladivom. Napriek zlej koordinácii, ktorá bola spôsobená blížiacim sa príchodom biologického cyklu bola dĺžka hodov za hranicu 68 m. čo za optimálnych podmienok sa dalo odhadovať na hody okolo 72m. Biologický cyklus sa dostavil až o týždeň neskôr a v nízkej intenzite. Koordinácia sa vrátila a Martina 9.8. na poslednom tréningu pred štartom na OH zameranom na techniku a dynamiku ľahko hádzala



3kg kladivom 10 hodov v rozmedzí 75 až 78m. Tento tréning bol absolvovaný bez psychickej vyhecovanosti. Martina sa dostala do fyzickej aj psychickej pohody a po prvý krát od začiatku prípravy sa tešila na súťaž, čo bolo dobrým znamením.

V deň odchodu do olympijskej dediny, však biologický cyklus nabral na intenzite, čo trvalo až do súťaže 12.8. Okamžite sme sa všetkými dostupnými prostriedkami snažili zabrániť oslabeniu organizmu, čo sa nám však plnohodnotne nepodarilo dosiahnuť.

Martina štartovala 12.8. v prvej skupine. Kvalifikačný limit bol 72 m. V prvom pokuse po tretej otočke cítila, že už kladivo neudrží, tak odhodila neplánovane po 3 otočkách a hodila 67.63 m.. V druhom pokuse preto začala pomalšie a pekne technicky ho dokončila na 4 otočky, avšak vplyvom toho že prevedenie bolo pomalé doletel len na hranicu 66.10 m. Tretí pokus sa Martina rozhodla ísť cielene na tri otočky s maximálnym úsilím. Veľmi sľubný pokus však pribrzdila klietka a dopadol na hranicu 64,32 m. Martina vyčerpaná a na drsnom povrchu hádzala pekne technicky a bojovala až do konca. Výkonom 67,63m obsadila 19.miesto a z kvalifikácie sa neprebojovala. Na postup do finále stačilo 70.30 m. Pohybový aparát je momentálne bez vážnych problémov a po jesennom oddychu začne príprava na MS 2017.

Dušan Majdán , VŠC Dukla Banská Bystrica, tréner Roman Benčík, chôdza 50 km PB -

3:53:21, SB – 3:58:25, výkon OH: 3:58:25, 26. miesto.

S výkonom Dušana Majdána napriek nesplneniu hlavnej úlohy / umiestnenie do 20. miesta / som spokojný. Pretekár v príprave nemal potrebnú optimálnu pohodu. Viac sa v príprave trápil ako to šlo. Niekoľko krát sme kvôli nepohode a únave museli redukovať tréning. Jeho krvný obraz tiež nebol najideálnejší. Funkčné testy pred odchodom na záverečné vysokohorské sústredenie boli tiež pod jeho štandardom... Napriek tomu sa snažil robiť v príprave maximum pre dosiahnutie úspešného výsledku na OH. Jeho tréningová morálka bola dobrá. V samotných pretekoch vyťažil z minima maximum. Zúžitkoval svoje skúsenosti z podobných pretekov. Šiel takticky výborne. Správne odhadol svoje možnosti. Postupne sa z 55. miesta prepracoval na výsledne 26. miesto. O lepší výsledok ho obrala neoptimálna príprava. V budúcnosti budeme musieť hľadať cestu ako jeho prípravu zoptimalizovať, viac zefektívniť, viac ju „ušiť na mieru“.

Lucia Hrivnák Klocová - AK ZŤS Martin, tréner Pavel Slouka, PB 800 m - 1:58,51 (2007) , SB 800 m - 2:00,57 (2016) , 2:00,57 SB, 28. miesto.

Celá príprava v roku 2016 bola podřízená startu na OH Rio 2016 v disciplíne 1500 m.

Splnění nominačního kritéria na OH 2016, který byl 4:07,00 min. nasvědčoval i první start na této trati v Ostravě 20.5.2016, kde zaběhla Lucia čas 4:07,96 min. Bohužel v průběhu první části sezóny se našemu managerovi nepodařily zabezpečit závody na úrovni požadovaného limitu na OH 2016. Navíc se při pomalém závodu v polském Štětíně Lucia zranila a tento problém se v průběhu blížících se ME v Amsterdamu nedal 100% vyléčit. Na ME se probojovala do finále, ale závěrečný běh patřil do kategorie velmi pomalých běhů... Naši žádosti o zařazení Lucie Hrivnák Klocové na OH Rio 2016 i v běhu na 1500 m nebylo vyhověno. Tím pádem jsme se necelý měsíc před startem na OH museli zaměřit pouze na start v běhu na 800 m. Závěrečná příprava byla absolvována prakticky v domácích



podmínkách. Bylo absolvované krátkodobé soustředění v ČR - Břeclav. Závěr přípravy potom Lucia absolvovala v Martine a Banské Bystrici (tartanová dráha). Vzhledem na to, že startovala jen v běhu na 800 m, jsme posunuli odlet do Ria na 10.8.2016 , bez předcházejícího pobytu v tréninkovém kempu, který absolvovala většina našich atletů startujících na OH 2016.

17.8. 2016 absolvovala Lucia rozběhy na 800 m. Počet rozběhů byl 8. Počet starujících 65. Postupový klíč do semifinále byl 2 přímo + 8 s časem. Lucia Hrivnák Klocová běžela v 8 rozběhu, kde časem 2:00,57 min. obsadila 4.místo. Dosaženým časem se v 65 členném poli žen pohybovala na 28 místě.

Časem 2:00,57 min. si vytvořila sezónní maximum - SB. Výkon 2:00,57 min. na 800 m není sklamaním. Vytvořením SB potvrdila vrchol výkonnosti v tomto roku právě na OH. To se v hodně případech nepodařilo splnit mnohým atletům startujícím na OH 2016. V dané situaci a podmínkách jsme podali maximální výkon.

Anton Kučmín, VŠC Dukla Banská Bystrica, tréner Matej Spišiak, PB 1:20:43, SB 1:20:43, výkon na OH 1:23:17, 32.miesto.

Tono spravil v tejto sezóne veľký pokrok vo všetkých smeroch a aj jeho vystúpenie na OH hodnotím pozitívne aj keď sa možno mohol umiestniť vyššie aj keď objektívne zo 73 štartujúcich skončiť na 32.mieste nie je zlé. Objektívne sa však treba pozrieť kde sa nachádzal posledné dve sezóny, keď sa reálne uvažovalo o jeho prepustení zo strediska. V tejto sezóne zašiel nový hodnotný osobný rekord 1:20:43 ktorý ho dostal na 5.miesto v historických tabuľkách SR, takisto zašiel dva krát výkon presne 1:23:17 (OH Rio a MS Rím) a jeho výkonnosť sa stabilizovala na veľmi solídnej úrovni. Jeho potenciál je veľký a ukázal že je schopný sa ďalej zlepšovať a konfrontovať so svetom ako jeden z mála slovenských chodcov takže aj u neho hodnotím vystúpenie pozitívne.

Matúš Bubeník, AC Stavbár Nitra, tréner Svatoslav Ton, PB 229 (231) cm , SB 223 cm , Výkon OH 217 cm, 35. miesto.

Přípravu na vrcholy letní sezóny 2016 jsme zahájili na říjnovém soustředění ve Vysokých Tatrách, kde jsme se připravovali zejména v režimu získání obecné trénovanosti a kondice. (Obecná vytrvalost, obecná síla, tempová vytrvalost, rychlostní vytrvalost, silová a odrazová příprava v objemu). Následovalo soustředění na Radhošti v Beskydách, kde se postupně a pozvolna přeházelo do kvalitnějšího provedení tréninkových prostředků, nicméně objem práce zůstával na vysoké úrovni. Tato část přípravy probíhala nadstandardně dobře, svěřenci se vyhnula veškerá zranění a za využití veškeré dostupné regenerace se nám podařilo dosáhnout cílené trénovanosti atleta v režimu objemového tréninku.

Následovalo období postupného přechodu do režimu zvyšování intenzity práce – zejména speciální silová, dynamická, rychlostní a odrazová cvičení. Tréninky probíhaly v Brně. Zimní část přípravy potom postupně přešla do fáze nácviku a zdokonalení techniky skoku vysokého. Po absolvování závodního halového období 2016 (max 230cm) a krátkém, přechodném období jsme zahájili přípravu na letní část sezóny 2016. (Potchefstroom – JAR, Formia – ITA). V první části přípravy na léto jsme se zaměřovali opět na získání vysoké kvality předváděných tréninkových ukazatelů za využití poměrně vysokého objemu práce. Postupně



potom (Formia) následoval opět přechod do speciální kvality skočnosti, dynamiky a rychlosti. Následovalo období koncentrace na techniku skoku a postupně přechod do závodního režimu.

Na základě analýzy tréninkového procesu a výkonnosti atleta jsem dospěl k názoru, že díky zvýšenému důrazu na dokonalou fyzickou připravenost atleta (letní sezóna 2016 měla 2 vrcholy ME a OH) a razantní zvýšení fyzického potenciálu atleta došlo k disbalanci v technice skoku, která svěřence provázela po většinu letního závodního období 2016. Problém v technice náběhu skoku tak měl zásadně negativní vliv na předvedený výkon atleta. Bohužel se nám tuto chybu v timingu odrazu a přechodu z rozběhové části do odrazové nepodařilo odstranit a výkonnost tak zaostala za naším očekáváním. V průměru snahy o co nejlepší a nejefektivnější přípravu tak byla výsledkem snížená výkonnost zapříčiněná technickými problémy.

Úroveň zabezpečení ze strany Dukly BB, SAZ a SOV byla profesionální a na vysoké úrovni, umožňující tu nejkvalitnější přípravu. Ambice výsledku na OH navržená trenérem byla do 16.místa – nespěně

Na základě výše uvedené analýzy předešlého období jsem směrem k sezóně 2017 již rozpracoval a upravil plán přípravy, který zohledňuje zaznamenané „chyby“ a zdůrazňuje specifitější přístup k řešení výše uvedeného problému. Tréninkový plán bude upraven a rozpracován ve formě mezocyklů, zaměřených na zdokonalení techniky a dynamiky skokana. Predikce vývoje disciplíny v období dalšího olympijského cyklu vychází z vývoje disciplíny za poslední dva olympijské cykly. Absolutní maxima předváděná nejlepšími závodníky se z dlouhodobého hlediska nezvedají. Světově ovšem lehce stoupl počet atletů schopných docílit výkonnosti 230 cm (průměrný kvalifikační limit OH). Dle mého názoru bude pokračovat trend zvýšení výkonnosti širší světové špičky. Hranice výkonnosti absolutní světové špičky se dramaticky posouvat nebude (236 cm – medaile OH).

Iveta Putalová – BK hraj na tie nohy Bratislava, tréner Marcel Lopuchovský, PB 400m - 52,18 s / 2015 /, SB 400m - 52,82 s / 2016 /, Výkon na OH : 400m - 52,82 SB, 41. miesto.

Po úspešnej halovej sezóne / 6. miesto na HMS / sa nám príprava na letnú sezónu skomplikovala zdravotnými problémami so zubami. Prípravu na letnú sezónu s dvoma vrcholmi ME a OH sme začali oproti minulým rokom dosť neskoro, až 15. apríla 2016 čo sa odstupom času odzrkadlilo v letnej sezóne, ako nie veľmi správny krok z mojej strany . Napriek krátkej príprave sme 20. mája 2016 mali prvý štart na Zlatej Tretre v Ostrave, kde zabehla 53,90s, čo bol jej najlepší štart do sezóny v jej kariére. Bol som presvedčený, že počas pretekov dôjde k dotrénovaniu špeciálnych temp na 400m čo, sa bohužiaľ nenaplnilo. Musím konštatovať, že nedošlo k posunutiu jej osobného maxima, začiatok sezóny doslova prepaľovala prvú polovicu trate čo sa jej vypomstilo v závere trate. Nevedela sa dostať do ideálneho tempa. Záver sezóny zase prvú polku trate chodila pomaly, čo sa ukazovalo ako vyhovujúce, mala dostatok síl v závere, ale to nestačilo na prekonanie jej osobného rekordu a prekonanie slovenského rekordu, ktorý bol jej jednoznačným cieľom prekonať.

Po ME v Amsterdame sme po návrate absolvovali 13 dňové stredo-horské sústredenie v Talianskom Melagu. Musím skonštatovať, že to bola výborná voľba, nakoľko Iveta veľmi dobre reaguje na hory a tréningové prostredie, čo sa jasne ukázalo aj v predošlých sezónach.



Po návrate zo sústredenia hneď na druhý deň absolvovala kontrolný pretek v ČR v Táboře, kde si zabehla na 200m 23,89 a na 400m 53,05 s SB čo naznačovalo dobrú prípravu smerom k OH. Na OH sme odchádzali s dostatočným časovým predstihom 12 dní pred štartom. Som veľmi rád, že sme sa mohli zúčastniť predolympijského kempu v Juiz de Fora kde sme mali vynikajúce podmienky na aklimatizáciu a doladenie formy na OH. Vzhľadom na nie najlepšiu cestu a jej problémy (odložený let), bol aklimatizácia trošku náročnejšia.

Iveta sa na OH predstavila v druhom rozbehu v šiestej dráhe, dobehla tesne na 5. mieste s najlepším tohtoročným časom 52,82s čo je jej štvrtý najlepší čas v jej kariére. Na OH sme odchádzali s cieľom prebojovať sa do semifinále a zabehnúť slovenský rekord. Bohužiaľ na postup bolo potrebné 52,02s, čo som predpokladal a výsledný cieľ sa nám nenaplnil, čo môžem len smutne skonštatovať. Iveta celkovo skončila v behu na 400m na 41. mieste z 57 pretekárov s výkonom 52,82 SB. Presadenie sa na silnej medzinárodnej atletickej konkurencii je veľmi náročné a vyžaduje dobrý zdravotný stav, pevné nervy a dôkladnú prípravu, nielen fyzickú ale aj psychickú. Na prípravu sú dôležité podmienky a viaceré faktory, ktoré ju vo veľkej miere ovplyvňujú. Vo veľkej miere vďačíme podpore na prípravu klubu Hraj na tie nohy, ako aj Olympijskému výboru, Slovenskému atletickému zväzu a Národnému športovému centru ktorý nás finančne podporili a čiastočne sme mali vytvorené tréningové podmienky.

Martin Kučera, HNTN Bratislava, tréner Vladimír Bezdíček, PB 49,08 s, SB 49,08 s, 44. miesto. 51,47 s.

Po ME sme sa snažili obnoviť fyzické sily a preto sme do tréningového procesu sme opätovne zaradili tempové behy, kopce a odrazy. Tento mini cyklus trval 14 dní a potom sme opäť začali so záverečnou prípravou, ktorá sa veľmi nelíšila od prípravy na ME. Po určitých problémoch s prechodom na tréningy zamerané na max. rýchlosť, rýchlostnú vytrvalosť a špeciálne prekážkové behy, sa jeho tréningové postupne zlepšovali. Po príchode do Brazílie / Jeuz de Foro / sme absolvovali 2 špeciálne tréningy, ktoré ukázali výrazný nárast formy. V prekážkovom tréningu dokázal bežať 4 prek. / 150m / za 17,52, čo jasne ukazovala na čas pod 49 sek. To iste sa dá povedať o behoch 300-50-120 / 36,25-28,3-13,65/, ktoré jasne ukázali výbornú formu. To sme ale nevedeli, že na druhý deň / streda 10.8. / dostane Maťo horúčky 38,6, hnačky, zvracanie a to trvalo až do soboty / 13.8. /. Veľkú opateru mu vo Foro venoval MUDr. Hajmássy, ktorý urobil všetko preto, aby Maťo mohol na OH štartovať. Ešte aj v sobotňajšom prekážkovom tréningu mal neustále bolesti žalúdka, ktoré prestali až v nedeľu, deň pred pretekmi. V pondelok 15.8. nastúpil Martin v II. rozbehu s maximálnou snahou dostať sa do semifinále. Tento zámer mu však vydržal len do 7 prekážky, keď mu totálne odišli sily a len silou vôle dobehol do cieľa podpriemerným časom 51,47. Bol to najhorší čas sezóny, ale čo je najdôležitejšie bola to zmarená šanca na úspešné vystúpenie na OH. Pre nás to bolo veľké sklamanie, lebo Maťo mal jednoznačne na postup, a tak jedinou útechou bol fakt, že sme sa dokázali pripraviť na dva vrcholy počas 5 týždňov.

Jozef Repčík, HNTN – tréner Peter Žňava, PB – 1:44,94 , SB – 1:49,02 výkon OH: 1:49,95, umiestnenie OH - 45. miesto.



Do tréningového kempu v Juiz de Fora sme odletali 1.8. . Drobné komplikácie na ceste v podobe meškajúceho letu z Ríma zapríčinili, že na miesto sme dorazili 2.8. večer, pričom plánovaný príchod bol ráno. To však nespôsobilo žiadne problémy a aklimatizácia prebehla v poriadku. Tréningové ukazovatele naznačovali, že forma Jozefovi po nie celkom úspešnej sezóne stúpala. Do dejiska OH v Riu sme sa presúvali 10.8. .Po príchode do dediny dostal Jozef večer tepotu nad 38 stupňov, spojenú so žalúdočnými problémami. Nasledujúci deň (deň pred pretekmi) problémy pretrvávali. V deň pretekov sa už zobudil v lepšom stave a dobre psychicky naladený. Jozef, bohužiaľ, doplatil na pomalý beh (najpomalší spomedzi ôsmych) a do cieľa dobehol v čase 1:49,95. Na to, aby sám diktoval tempo pretekov, nenašiel dostatok odvahy. Posledná 200 za 25,1 naznačovala, že Jozef bol pripravený lepšie ako v doterajšej časti sezóny a nás mrzí, že sa to nepodarilo potvrdiť.

Mária Czaková, VŠC Dukla Banská Bystrica, Matej Spišiak – Martin Pupiš, PB 1:32:23, SB 1:33:04, výkon na OH: 1:38:29, 48.miesto.

Marike olympijský štart nevyšiel podľa predstáv ani podľa plánov, ktoré sme mali. V príprave odrobila všetko na 100% a jej forma stúpala smerom k štartu, takisto veľmi dobre zvládala aj atmosféru a ešte sme ju nevideli v takej psychickej pohode pred štartom ako v Riu. Bohužiaľ v pretekoch sa jej nepodarilo pretaviť odrobenú kvalitnú robotu a to je škoda. Pre objektivitu treba povedať, že ženy nastupovali v ešte ťažších poveternostných podmienkach zhruba 4 hodiny po mužskej 50tke a či chceme alebo nie, to emocionálne vypätie z Matejovoho víťazstva sa určite podpísalo aj pod Marikin výkon keďže spolu trénujú v jednej skupine. Snažili sme sa, aby sme toto čo najviac eliminovali, ale je to veľmi ťažké nastupovať po takomto niečom na svoje preteky. Napriek tomu pozitívne je že aj napriek nepohode a zlým pocitom príkladne bojovala až do konca, nezaberala to a dôstojne aj keď sklamaná preteky dokončila. Veríme, že všetky tie pozitívne zmeny, ktoré v príprave tento rok urobila zúročí v najbližších rokoch pretože stále má len 27 rokov a ešte veľký potenciál sa zlepšovať čo ukázala napr. v tejto sezóne na 10 km trati, kde sa dostala už na 44:56 min.

Mária Gáliková, VŠC Dukla Banská Bystrica – Roman Benčík), chôdza 20 km PB – 1:30:53, SB – 1:30:53, výkon OH : 1:40:35, 55. miesto.

Pretekárka mala za sebou vynikajúcu prípravu. Vo Vysokých Tatrách, ale aj na vysokohorskom sústreďení v Alpách dosahovala rekordné tréningové ukazovatele v porovnaní s minulými rokmi či prípravou na preteky v Poděbradoch, kde vytvorila slovenský rekord. Odrénovala všetko podľa plánu, dokonca sme mohli v tréningu niekedy aj trochu pridať. Tréning jej chutil a mala z prípravy veľkú radosť. Výborné mala aj funkčné testy. Výrazne sa zlepšil oproti minulému roku aj jej krvný obraz. Všetko bolo na dobrej ceste uspieť na OH... Gáliková počas pobytu na záverečnom sústreďení v Brazílii postupne prejavovala známky zväčšujúcej sa psychickej únavy. Tento stav zapríčinilo viac faktorov. Osobné problémy ku ktorým sa pridalo dlhé čakanie na štart, dlhé odlúčenie od syna, neúspech tréningového kolegu / DQ Tišťan / ... Zhluk viacerých negatívnych vplyvov sa plne odzrkadlil v neúspešnom vystúpení na OH. Pretekárka nemala potrebnú energiu. Jej prejav počas pretekov bol príliš skoro unavený. V druhej polovici pretekov pôsobil až odovzdane. Napriek vynikajúcim tréningovým výkonom ktoré dosahovala v posledných dvoch mesiacoch nebola schopná podať svoj maximálny výkon. V budúcnosti bude nutná úzka spolupráca so



psychológom na zostavení osobného mentálneho tréningu s cieľom udržať jej psychiku v optimálnom stave počas celej doby prípravy až do štartu...

Katarína Berešová, Obal servis Košice, tréner Gabriel Valiska- maratón- PB -2:36:20 /2015/, SB a výkon OH 2016 - 2:50:54 -107.miesto

Katka dosiahla výsledný čas a umiestnenie podpriemerné, vzhľadom na jej predošlú výkonnosť. Avšak ak zoberiem v úvahu , že celý kalendárny rok 2016 sa niesol v znamení zranenia pravého členka a Achilovky s neustálou improvizáciou a s vyvrcholením poslednej fázy 9 týždňového cyklu pred olympiádou, kedy absolvovala len 1x týždenne, zväčša v sobotu dlhý beh pod clonou protibolestivých liekov , pričom 2x týždenne sme kondíciu udržiavali na bicykli a 1x týždenne na steperi-pokladám jej účasť na olympiáde a aj výsledný čas za výrazne nadpriemerný. Katka dobehla maratón na OH s poškodenými 3 šľachami v členku a natrhnutou Achilovou šľachou./priamo v olympijskej dedine mala po dobehnutí maratónu robenú magnetickú rezonanciu/.

Martin Tišťan (VŠC Dukla Banská Bystrica – Roman Benčík), chôdza 50 km PB 4:00:43, SB – 4:00:43, výkon OH: DQ.

Martin Tišťan mal za sebou veľmi vydarenú prípravu. Vo všetkých tréningových ukazovateľoch podobne ako Gáliková dosahoval rekordné hodnoty. Počas prípravy sme kvôli únave redukovali iba jeden tréning. Funkčné testy aj krvný obraz boli dobré. Bohužiaľ jeho techniku rozhodcovia na OH vyhodnotili ako zlú. Už na 10. km bol diskvalifikovaný. Rozhodovanie na OH bolo síce veľmi, veľmi prísne / rozhodcovia diskvalifikovali až 12 pretekárov /, ale to náš neúspech neospravedlňuje. Pretekár tento rok absolvoval preteky bez návrhu na vylúčenie v Dudinciach / podujatie IAAF / aj v Poděbradoch / podujatie EA / kde boli medzinárodní rozhodcovia z panelu IAAF čo naznačovalo, že na OH by nemal mať problémy. Bohužiaľ opak bol pravdou...V budúcnosti sa musíme pokúsiť, v spolupráci s fyzioterapeutom prestavať jeho techniku tak, aby o jeho technike neboli nielenže minimálne, ale žiadne pochybnosti.

Celkovo možno hodnotiť vystúpenie našich atlétov pozitívne. Získali sme historicky prvú medailu v atletike na OH (dokonca zlatú). Marcel Lomnický skončil 5. čo priamo vo výsledkoch po súťaži tiež ešte nikdy nedosiahol žiaden náš atlét na OH. Ostatné výsledky viac menej zodpovedajú realite. Väčšina pretekárov (s výnimkou Tišťana a Hrašnovej) potvrdili svoju výkonnosť z tohto roku. Podrobné príčiny hľadania dôvodov úspechu/neúspechu vystúpenia na OH budú predmetom oponentúr. Za pozitívum možno považovať, že všetci naši atléti mali kvalitne zabezpečenú záverečnú prípravu (s výbornou starostlivosťou fyzioterapeutov a lekára). Rovnako mal každý atlét k dispozícii osobného trénera (tu však treba objektívne povedať, že nie všetci tréneri zvládli svoju úlohu a olympijský tlak rovnako dobre).

Spracovali:

Martin Pupiš – ústredný tréner SAZ

Osobní tréneri: Matej Spišiak, Libor Charfreitag, Radoslav Dubovský, Rudolf Lukáč, Roman Benčík, Pavel Slouka, Svatoslav Ton, Marcel Lopuchovský, Vladimír Bezdíček, Peter Žňava, Gabriel Valiska.



Zabezpečenie

Pozitíva:

Kvalitný tréningový kemp v Juiz de Fora.
Kvalitní fyzioterapeuti.
Kvalitné lekárske zabezpečenie.
Prítomnosť osobných trénerov.
Logistika

Negatíva:

Na polovicu znížená podpora zo strany SOV na zabezpečenie prípravy.
Niektorí tréneri vytvárali zbytočné napätie.
Mediálna prezentácia niektorých členov našej časti výpravy.
Nie všetci športovci boli v starostlivosti stredísk počas posledného roku pred OH.

Návrhy:

Zlepšiť finančné zabezpečenie – olympionik v roku OH aspoň úroveň 10 000 – 12 000 E.
Prehodnotiť účasť niektorých trénerov.
Mediálny tréning členov výpravy.
Zachovať systém predolympijskej prípravy mimo olympijskej dediny.
Komunikovať intenzívnejšie so strediskami o zabezpečení najlepších atlétov, lebo pri súčasnom „nastavení“ hrozí, že ½-2/3 budúcich olympionikov budú mimo strediskovej starostlivosti.