Vyhodnotenie MEJ 2017 Grosseto /ITA/

Gabriela Gajanaová ZTS Martin Tréner: Pavel Slouka							
Disciplína	*Nominačný výkon*	*Splnený limit*	*Výkon na MEJ*	*Počet pretekárov na ME v disciplíne*	*Umiestnenie v kvalifikácii*	*Umiestnenie vo finále*	*Celkové umiestnenie*
800m	58, 58	A	2:08,55/ 2:07,15	21.	2. II.behu 2:08,55	3.	3.

Hodnotenie osobného trénera:
21. 07. 2017 SF 800 m juniorky
Gabriela Gajanová - 2. miesto, čas 2:08,63 min., priamy postup do finále, medzičasy po 400 m boli 1:07,5 min. a 1:01 min. Rozbehy boli zrušené. Postupový kľúč z 3 semifinálových behov do finále bol: 2 priamo + 2 najlepšie časy. Skoro celých 800 m odbehla Gabriela v druhej dráhe. Záverečný finiš jej zabezpečil priamy postup.
22. 07. 2017 F 800 m juniorky
Gabriela Gajanová - 3. miesto, čas 2:07:15 min.
Medzičasy po 400 m boli 1:07 min. a 1:00 min. Štartovala v druhej dráhe, čo bolo ťažké pri zbiehaní. Tento krát sa snažila bežať skoro celé preteky v prvej dráhe. Pri malom zaváhaní medzi 500 - 600 m, kde obiehala súperky, sa musela spoliehať na rýchly záver. Ten bol postupný od 200 m. Posledných 50 m sa dostala k predným pretekárkam a tesne vybojovala bronzovú medailu.

Simona Takácsová ŠK ŠOG NITRA Tréner: Martin Illéš / Jaroslav Broďáni							
Disciplína	*Nominačný výkon*	*Splnený limit*	*Výkon na ME*	*Počet pretekárov na ME v disciplíne*	*Umiestnenie v kvalifikácii*	*Umiestnenie vo finále*	*Celkové umiestnenie*
110m prek.	14,28	B	14,25 (W-0,5)	38.	26.	-	26.
4x400m	-	-	3:44,74 /R56,23; F57,55/	11.	8.	8.	8.

Hodnotenie osobných trénerov:
Cieľom na ME bolo zlepšenie sezónneho maxima 14,28s, čo sa podarilo. Debutantka v kvalifikácii obsadila celkové 26. miesto výkonom 14,25 s v protivetre -0,5m/s. Od semifinále ju delilo 0,04 sek. Ukázalo sa, že pretekárka nemá žiadny problém súťažiť s prekážkarkami lepšej výkonnosti a dokáže sa precízne pripraviť na súťaž a plniť všetky taktické pokyny. Na základe súťažnej a tréningovej výkonnosti sme očakávali výkon na úrovni 14,15s s podporou regulárneho vetra. Samotný beh bol veľmi rýchly. Štart a akcelerácia vysoko nadpriemerná. Medzičasy na 5 a 6 prekážke potvrdili beh na úrovni 14,1. Pokles rýchlosti v závere behu bol výrazne ovplyvnený protivetrom. Bola platnou členkou ženskej štafety 4x400m.

Hodnotenie výkonnosti a športovej prípravy
Športová príprava prebehla bez zranení. Osobný prístup k tréningovému procesu bol systematický. Letná sezóna prebiehala podľa súťažného kalendára, so snahou absolvovať čo najviac kvalitných súťaží doma a v zahraničí.

Priebeh výkonnosti:
29. apríla: 14,54 (+3,1) Trnava
3.mája: 14,56 (0,0) MZK stredných škôl
8.mája: 14,15 (+3,1) Liga Košice
11.mája: 14,42 (-3,0; 0,76cm) Gaudeamus Igitur Trnava
13.mája: 14,30 (+0,8) Liga Praha Juliska – **Splnenie limitu EA 14,30 na ME juniorov**
21.mája: 14,61 (-0,7) Liga Ostrava
30.mája: 14,39 (+0,4 dážď) Praha Academica

Vyhodnotenie MEJ 2017 Grosseto /ITA/

2.júna: 14,32 (+0,6 dážď) Liga Garda BA
17.júna: 14,15 (+3,6) PTS BA
24.júna: 14,28 (-0,28) MSR juniorov BA **Potvrdenie limitu EA.**
3.júla: 14,35 (0,0) MSR dospelých BB
6.júla: 14,11 (+2,2) MeS Trnava
21.júla: 14,25 (-0,5) ME Grosseto

Patrícia Slošárová Dukla Banská Bystrica Tréner: Jozef Párička tréner objaviteľ: Ľudovít Ivolka

Disciplína	*Nominačný výkon*	*Splnený limit*	*Výkon na ME*	*Počet pretekárov na ME v disciplíne*	*Umiestnenie v kvalifikácii*	*Umiestnenie vo finále*	*Celkové umiestnenie*
guľa	14,93	A	13,71	28.	19.	--	19.

Hodnotenie osobného trénera:
Patrícia predviedla najslabší výkon letnej sezóny, za čo nemôžme byť spokojní. O pol metra viac vrhala na tréningoch pred mesiacom a vieme, že vie pridať 1m.
Po vrhačskom pohári na kanárskych ostrovoch a sústredení v Španielsku sme predpokladali postup do finále prípadne postup do užšej 8ky. Bohužiaľ v júni a v júli a teda v čase po maturitách z nej odišla iskra, čo však bolo spôsobené aj systémom v tréningu, keďže niektoré vynechala. Bolo viacero problémov. Problém bol aj v životospráve.

Klaudia Žárska Dubnica nad Váhom Tréner: Jozef Pavelka tréner objaviteľ: Soňa Vallášová

Disciplína	*Nominačný výkon*	*Splnený limit*	*Výkon na ME*	*Počet pretekárov na ME v disciplíne*	*Umiestnenie na ME*	*Celkové umiestnenie*	*Poz.*
Chôdza 10.000m	50:12	B	54:30,71	22.	19.	19.	-

Zhodnotenie osobného trénera:
Sú dve pozitíva. Klaudia prekvapila už tým že sa dostala na ME, nakoľko chôdzi sa venuje od októbra. Po druhé časom bola na 20 mieste a skončila 19, to je to pozitívne.
Je tiež pravda, že to bolo jej prvé veľké vystúpenie na medzinárodnom fóre. Je možné, že ju stresovala prítomnosť rodičov. Klaudia bola pripravená podľa tréningových ukazovateľov na výkon okolo 49:30.
S konečným výkonom nebola spokojná ani sama Klaudia. Pred štartom tvrdila že sa cíti úplne v pohode. Klaudia moc chcela a zrejme preto to pokazila. Klaudia aspoň videla kde sa nachádza Európa a musí určité veci pochopiť a robiť ako jej tréner rozpráva .

Jabub Kubinec Dukla Banská Bystrica Tréner: Jozef Hanušovský tréner objaviteľ:

Disciplína	*Nominačný výkon*	*Splnený limit*	*Výkon na ME*	*Počet pretekárov na ME v disciplíne*	*Umiestnenie na ME*	*Celkové umiestnenie*	*Poz.*
oštep	70,85	A	73,28/69,80	23.	8.	8.	-

Hodnotenie osobného trénera:
Jakub Kubinec štartoval v hode oštepom v A skupine, 20.7. zo začiatkom o 15:20 hod. Už v rozcvičke hodil zľahka asi 68m, čo naznačovalo, že ma formu. Prvým súťažným hodom hodil 69,05m. Stačilo by to na postup do finálovej osmičky. V druhom pokuse sa zlepšil na 73,28m. Znamenalo to zlepšenie si osobného rekordu o 2,39 m a postup do finále z 2.m. kvalifikačnej súťaže. Týmto výkonom vyhral kvalifikačnú

skupinu A. Finálová súťaž bola 22.7. o 15:10 hod. Kubo sa už pri rozcvičke necítil v takej fyzickej a technickej forme ako pred kvalifikáciou. Kvalifikácia bola pre neho veľmi dôležitá. Chcel byť vo finálovej dvanástke a preto vydal v nej všetko. Len vďaka fyzioterapeutovi, ktorý odviedol kus dobrej práce, sa pozviechal. Rozcvičovacie pokusy vo finále boli ľahké na úrovni asi 60 m. Prvým finálovým pokusom hodil 66,78 m, druhým 69,80 m, čo stačilo na postup do užšieho finále zo siedmeho miesta. Tam sa už nezlepšil a skončil celkovo na 8.mieste. Jeho finálový výkon bol aj jeho tretím najlepším výkonom v kariére.

Ema Hačundová ŠK Borský Mikuláš Tréner: Jozef Pavelka tréner objaviteľ: Soňa Vallášová

Disciplína	*Nominačný výkon*	*Splnený limit*	*Výkon na ME*	*Počet pretekárov na ME v disciplíne*	*Umiestnenie na ME*	*Celkové umiestnenie*	*Poz.*
Chôdza 10.000m	50:07	B	50:47,33	22.	13.	13.	-

Hodnotenie osobného trénera:
Eme Hačundovej sa na šampionáte na 10000 m chôdze nepodarilo splniť plánovaný osobný rekord, ale splnila taktické pokyny, začať voľnejšie a postupne sa prepracovať dopredu, čo jej v 22 člennom štartovom poli stačilo na 13.miesto. Po pomalšom začiatku, prvých 400 m začala zrýchľovať a išla na plánovaný čas. V 6 a 7 km trochu spomalila ale záverečné 3 km išla na svoje maximum, pretekárky pred ňou začala postupne predbiehať a posúvať sa v poradí. Bolo vidieť že preteky si užíva a na dráhe vydala zo seba všetku silu. Za bojovnosť ju musíme len pochváliť.

Monika Závilinská AK Junior Holíč Tréner: Dušan Chanečka

Disciplína	*Nominačný výkon*	*Splnený limit*	*Výkon na ME*	*Počet pretekárov na ME v disciplíne*	*Umiestnenie na ME*	*Celkové umiestnenie*	*Poz.*
Skok do výšky	181	A	177	17.	28. 19.	28. 19.	-

Hodnotenie osobného trénera:
Monika išla na MEJ s cieľom zabojovať o postup do finále, na ktoré sa očakávala výška na úrovni jej osobného výkonu. Kvalifikácie skoku do výšky junioriek sa zúčastnilo 28 pretekárok. Monika bola od začiatku súťaže plne sústredená na každý jeden pokus. Výšky 165 a 169 boli skočené čisto, s rezervou, technicky veľmi dobre. Trápenie nastalo na 173cm, ktoré prekonala na tretí pokus. Vynikajúco, najmä v rozbehovej fáze jej vyšiel prvý pokus na 177cm. Rozhodujúcu výšku pre postup do finále, ktorou bolo 180 cm nezvládla i keď najvydarenejší druhý pokus vyzeral nádejne. Obsadila tak celkové 17 miesto. Nezdolaním výšky 180 cm Monika zostala len tesne za bránou postupu do finále. Je prvým rokom juniorka, svojím prístupom k tréningovému procesu, vystupovaniu počas súťaží a sústredenosťou v nich je vo svojej disciplíne prísľubom do budúcnosti.

Adrián Baran MŠK Vranov nad Topľou Tréner: Jaroslav Kolcún

Disciplína	*Nominačný výkon*	*Splnený limit*	*Výkon na ME*	*Počet pretekárov na ME v disciplíne*	*Umiestnenie na ME*	*Celkové umiestnenie*	*Poz.*
Vrh guľou Hod diskom	18,02 52,02	A bez	18,05 45,95	24.	15. 19.	15. 19.	-

Hodnotenie vedúceho výpravy:
Adrián splnil „A“ limit vo vrhu guľu a na podnet SAZ sa zúčastniť v disciplíne hod diskom, kde mu k limitu nechýbalo veľa. Pri tom , že Adrián je ešte len prvým rokom junior svoju úlohu zvládol a v disciplíne vrh guľou, kde si hodil osobný rekord a na postup chýbalo iba 30cm. Disciplína hod diskom mu až tak nevyšla a obsadil v nej 19.miesto.

Vyhodnotenie MEJ 2017 Grosseto /ITA/

Emma Zapletalová ŠK ŠOG Nitra Tréner: Peter Žňava							
Disciplína	*Nominačný výkon*	*Splnený limit*	*Výkon na ME*	*Počet pretekárov na ME v disciplíne*	*Umiestnenie na ME*	*Celkové umiestnenie*	*Poz.*
400m *4x400m*	55,72	B	55,29	26. 11.	18. 8.	18. 8.	-

Hodnotenie vedúceho prípravy:
Emma išla na MEJ, na ktoré sa prebojovala na poslednú chvíľu po tom čo z bezpečnostných dôvodov odriekla štart na MS17 v Keni. Emma ako 17 ročná nemala veľké ciele ale nakoniec skončila tesne od postupu do semifinále a zabehla si o skoro pol sekundy nový osobný rekord. Jej vystúpeniu prislúcha pochvala a zároveň dáva prísľub do budúcna.

Eva Slančíková Dukla Banská Bystrica Tréner: Dušan Valent							
Disciplína	*Nominačný výkon*	*Splnený limit*	*Výkon na ME*	*Počet pretekárov na ME v disciplíne*	*Umiestnenie na ME*	*Celkové umiestnenie*	*Poz.*
3000m	Z roku 2016	V roku 2016	10:31,89	18.	17.	17.	-

Hodnotenie vedúceho výpravy:
Eva sa nominovala na MEJ na základe výkonu z roku 2016 kde mala výkonnosť zodpovedajúcu štartu na MEJ. Bohužiaľ zranenie ktoré ju postihlo v roku 2017 ju v príprave na MEJ pribrzdilo a jej výkonnosť nebola taká, akú si s trénerom naplantali. Výkonnosť u Evy s blížiacimi sa MEJ rástla ale na samotných MEJ jej štart nevyšiel. S trénerom zvažovali či využiť tú možnosť štartovať na MEJ aj na základe výkonu z roku 2016, nakoniec sa rozhodli že šanca na dosiahnutie zodpovedného výkonu tam je a preto Eva na MEJ vycestovala. Samotné preteky v Grossete Eve nevyšli vôbec podľa je predstáv. Rolu zohralo aj počasie, ktoré na MEJ v čase jej štartu bolo – veľká horúčava. Verím že Eva si z týchto pretekov zoberie ponaučenie a bude to pre ňu ďalšia veľká motivácia do ďalšej tréningovej práce.
.

4x400m (Zapletalová, Takacsová, Zilková/Gajanová, Šimlovičová)							
Disciplína	*Nominačný výkon*	*Splnený limit*	*Výkon na ME*	*Počet pretekárov na ME v disciplíne*	*Umiestnenie na ME*	*Celkové umiestnenie*	*Poz.*
4x400m	--	3 dievčatá (individ. Limit)	3:44,46 F 3:44,74 R	11.	8.	8.	-

Hodnotenie vedúceho výpravy:
Myšlienka nominácie štafety na MEJ prišla po tom keď Emma Zapletalová prejavila záujem štartu na MEJ pred MS17 v bezpečnostných dôvodov. Vo výprave boli ďalšie 2 dievčatá ktoré vedia kvalitne bežať 400m /Gajanová, Takacsová/ ktoré boli doplnené ďalšími pretekárkami Šimlovičová, Žilková. Dievčatá v rozbehoch na 4x400m štartovali v zložení Zapletalová, Žilková, Takacsová, Šimlovičová, kde dosiahli čas 3:44,74 čím o 4 sekundy prekonali platný slovenský rekord a postúpili do finále. Vo finále nastala zmena na druhom úseku kde Žilkovú nahradila Gajanová. Dievčatám sa podaril vylepšiť rozbehový výkon na 3:44,46 a obsadili 8.miesto. V samotnom finále už beh nebol tak plynulý viacero kolízii a problémov pri odovzdávkach, resp. výbehu z nich ubrali na možnosti dosiahnuť lepší čas. Aj napriek tomu dievčatám patrí pochvala za predvedený výkon. 4 dievčatá zo štafety ostávajú ešte v tejto kategórii, čo je prísľub do budúcna pokračovať v projekte podpory štafiet.

Vyhodnotenie MEJ 2017 Grosseto /ITA/

Marek Taškár ŠK ŠOG Nitra Tréner: Róbert Lobb							
Disciplína	*Nominačný výkon*	*Splnený limit*	*Výkon na ME*	*Počet pretekárov na ME v disciplíne*	*Umiestnenie na ME*	*Celkové umiestnenie*	*Poz.*
oštep	70,08	A	64,69	23.	19.	19.	-
Hodnotenie vedúceho výpravy: Nominačný výkon ktorým sa Marek na MEJ nominoval dával šancu úspechu na týchto ME. Bohužiaľ Mareka v priebehu sezóny pribrzdilo zranenie. Našťastie sa Marekovi s trénerom Lobbom podarilo zo zranenia dostať a na tieto MEJ sa pripraviť. Marek dosiahol nakoniec výkon 64,69, ktorý parí k tým najlepším v jeho kariére. Marek obsadil v konečnom súčte oboch skupín 19.miesto.							

Prehľad vystúpení slovenských pretekárov na MEJ Grosseto ITA

JUNIORI
guľa: 15. Adrián Baran 18,05 (osobný rekord) v kvalifikácii
disk: 19. Adrián Baran 45,95 v kvalifikácii
oštep: 8. Jakub Kubinec 69,80 (2. v kvalifikácii 73,28 - osobný rekord), 19. Marek Taškár 64,69 v kvalifikácii
JUNIORKY
400 m: 20. Emma Zapletalová 55,29 - osobný rekord (5. vo IV. rozbehu)
800 m: 3. Gabriela Gajanová 2:07,15 (2. v II. rozbehu 2:08,55)
3000 m: 17. Eva Slančíková 10:31,89
100 m prek. (-0,5): 26. Simona Takácsová 14,25 - osobný rekord (6. v II. rozbehu)
výška: 17. Monika Zavilinská 177 v kvalifikácii
guľa: 19. Patrícia Slošárová 13,71
10 000 m chôdza: 13. Ema Hačundová 50:47,31, 19. Klaudia Žárska 54:30,71
4 x 400 m: 8. Slovensko (Zapletalová, Gajanová, Takácsová, Šimlovičová) 3:44,46 - juniorský rekord SR (5. v I. rozbehu Zapletalová, Žilková, Takácsová, Šimlovičová) 3:44,74 - juniorský rekord SR)

Gajanová	3.(21)
Kubinec	8.(23) **PB**
Zapletalová	18.(26) **PB**
Takácsová	26.(31) **PB**
Hačundová	13.(22)
Žárská	19.(22)
Taškár	19.(23)
Baran	15.(24) **PB**

Závilinská	17.(28)
Slančíková	17.(18)
Slošárová	19.(28)
Šimlovičová	8.(11)
Žilková	8.(11)

Celkové zhodnotenie MEJ

Na ME sme mali trinásť pretekárov. Šesť z nich boli s „A“ limitom a štyria s „B“ limitom a jedna pretekárka mala limit ešte z roku 2016. Na podujatie sme cestovali s ambíciou obsadiť jedno umiestnenie do 8 miesta a dve do dvanásteho.

Vystúpenie výpravy sa nedá hodnotiť inak ako úspešná výprava. Plánovaný cieľ výpravy bol prekročený. Pretekári odviedli kvalitnú prácu a vidno, že jadro tejto juniorskej reprezentácie má šancu presadiť sa aj v budúcnosti.

Absolutórium si zaslúži vekom ešte len prvý rok juniorka Gabriela Gajanová, ktorej sa poradilo vybojovať medailu. Jej popreteková nespokojnosť prezrádzala jej pretekárske vlohy čo môžeme hodnotiť len pozitívne. Ďalšie umiestnenia do 8. miesta vybojoval oštepár Kubinec, ktorý si v kvalifikácii o 3 metre vylepšil OR a vo finále zabojoval a obsadil veľmi slušné 8.miesto. Projektom SAZ podpora štafiet vyústila v to, že na MEJ bola nominovaná aj štafeta 4x400m. Dievčatá svoju úlohu zvládli a postupom do finále svoje vystúpenie nadplán zvládli. Medzi úspešné vystúpenie radíme aj vystúpenia pretekárov, ktorí si na MEJ utvorili nové osobné rekordy /Takácsová, Baran, Zapletalová/.

Pozitívom je že sa na ME prebojovala aj pretekárka, ktorá odriekla účasť na MS17 /Emma Zapletalová/ kde by výkonom z MEJ útočila na postup do finále. Svoju disciplínu zvládla a bola najkvalitnejším - najrýchlejším členom Štafety 4x400m.

Samotné MEJ boli zorganizované veľmi dobre. Problém bol s dopravou v dejisku šampionátu a trocha aj s jednotvárnosťou stravy.

Zúčastnení tréneri: Slouka, Malík, Hanušovský, Párička, Broďáni, Chanečka, Pavelka – extra

Pokovanie patrí všetkým trénerom, zúčastneným trénerom, sekretariátu SAZ, fyzioterapeutovi Andrejovi Foltýnovi, ktorý odviedol počas celého šampionátu kvalitnú prácu.

V Nitre 19. augusta 2017

Reprezentačný tréner juniorov PaedDr. Martin Illéš