



# MESTSKÝ ŠPORTOVÝ KLUB

## ŽIAR NAD HRONOM, OBČIANSKE ZDRUŽENIE

Ul. Jilemnického č. 2, 965 01 Žiar nad Hronom, Slovenská republika

Tel.: +421 908 949 527, IČO: 42304997, DIČ: 2023693155

email: [konatelsk.ziar@gmail.com](mailto:konatelsk.ziar@gmail.com), [jan.ziak@ziar.sk](mailto:jan.ziak@ziar.sk), [www.mskziar.sk](http://www.mskziar.sk)

### SPRÁVA O ČINNOSTI Cyklistického klubu MŠK Žiar nad Hronom za rok 2019

Cyklisti Mestského športového klubu Žiar nad Hronom začali prípravu na sezónu 2019 podľa vopred vypracovaného Plánu športovej prípravy. Realizačný tím tvorili – Ján Žiak – predseda o.z., Ing. Milan Veselý prezident klubu, Jozef Jelža manažér a hlavný tréner, Roman Barényi tréner cyklokrosárov, st. žiakov a junioriek, Janette Lauková trénerka ml. žiakov a prípravky, Ivan Benča asistent, Michal Procter tréner kadetov a juniorov, Tomáš Líška kondičný tréner a Janka Mackovičová ekonómka.

Do prípravy sa zapojilo 30 pretekárov v kategóriách mini, mladších a starších žiakov, kadetov a kadetiek, Juniorov a junioriek. Konceptia prípravy vychádzala z plánu športovej prípravy, ktorý bol rozdelený do štyroch tréningových období, ktoré na seba nadväzovali.

Prechodné obdobie bolo zamerané na regeneráciu a rehabilitáciu pretekárov po sezóne. V tomto období cyklisti aktívne aj pasívne využívali rôzne formy oddychu po náročnej sezóne. Bolo to dosť náročné, nakoľko Mestská plaváreň prechádza rozsiahlou rekonštrukciou a tak sme museli hľadať rôzne alternatívne riešenia v okolí. Vybraná skupina pretekárov sa venovala cyklokrosu pod vedením skúseného cyklokrosového trénera Romana Barényiho. Táto skupina pretekárov absolvovala celý Slovenský pohár vrátane M-SR v cyklokrose v Krupine. Súčasťou aktívnej regenerácie bola aj celodenná pešia turistika. V tomto období sme rozbehli nábor a tréningový proces prípravky a mladších žiakov.

Prípravné obdobie I. bolo zamerané na rozvoj základnej a silovej vytrvalosti, obratnosti v oblasti všeobecnej telesnej prípravy s čiastočným zameraním na oblasť špeciálnej telesnej prípravy vo vyšších vekových kategóriách. Prostriedkami prípravy boli telocvičňa, plaváreň, pešia turistika a bežky v oblasti VTP a cestný tréning, cyklokros, trenažér, valce, dráhová cyklistika v oblasti ŠTP. V tomto období sme absolvovali seriál pretekov Slovenského pohára v cyklokrose ako aj prípravné cyklokrosové sústredenie v Krupine na trati M-SR.

Prípravné obdobie II. bolo zamerané na rozvoj a stabilizáciu základnej a silovej vytrvalosti, maximálnej sily, rýchlosti a obratnosti v oblasti VTP ako aj rozvoj základnej a silovej vytrvalosti v oblasti ŠTP. V tomto prípravnom období nastal postupný prechod od všeobecnej telesnej prípravy k špeciálnej telesnej príprave na bicykli.

Vo februári 2019 klub absolvoval s juniormi, juniorkami a kadetmi prípravný kemp v overenom tréningovom stredisku Vodice v Chorvátsku. Kemp bol zameraný na najazdenie potrebného objemu kilometrov pre sezónu 2019, v dobrých klimatických podmienkach. Splnil svoj účel, počasie nám tentokrát prialo a príprava prebehla podľa plánu k spokojnosti celého tímu.

V marci 2019 absolvoval celý tím „tréningový kemp“ v Plášťovciach. Kempu sa zúčastnili všetci pretekári klubu, ktorý sú zaradení do „Centra Talentovanej Mládeže SR“. Sústredenie bolo zamerané v mladších kategóriách na najazdenie potrebného objemu km

IČO: 42304997 DIČ: 2023693155 Nie je platcom DPH. Bankové spojenie: ČSOB, a.s., pobočka Žiar nad Hronom, Číslo účtu: 4017519931/7500, IBAN: SK12 7500 0000 0040 1751 9931, Registrácia: Register občianskych združení, vedený Ministerstvom vnútra Slovenskej republiky, číslo registrácie: VVS/1-900/90-40263



# MESTSKÝ ŠPORTOVÝ KLUB

## ŽIAR NAD HRONOM, OBČIANSKE ZDRUŽENIE

Ul. Jilemnického č. 2, 965 01 Žiar nad Hronom, Slovenská republika

Tel.: +421 908 949 527, IČO: 42304997, DIČ: 2023693155

email: [konatelsk.ziar@gmail.com](mailto:konatelsk.ziar@gmail.com), [jan.ziak@ziar.sk](mailto:jan.ziak@ziar.sk), [www.mskziar.sk](http://www.mskziar.sk)

pred blížiacou sa sezónou a v kategóriách junioriek a juniorov na záverečnú prípravu pred štartom na svetových pohároch a jarných klasikách (**PARIS-ROUBAIX(FRA)**, **GENT-WEVELGEM(BEL)**, **HEALTHY WOMEN TROPHEE(HOL)**, **TROFEO BINDA(ITA)**).

Športovci sa podrobili vstupným záťažovým testom v Centre športovej medicíny v Banskej Bystrici, kde sme absolvovali –„Spyro - ergometrické funkčné vyšetrenie“

Hlavné pretekové obdobie bolo zamerané na stabilizáciu a rozvoj základnej vytrvalosti, špeciálnej silovej vytrvalosti, rozvoj špeciálnej rýchlosti a rozvoj v oblasti špičkovej výkonnosti. Cieľom snaženia v tomto období bolo dosiahnutie vrcholnej športovej formy na vrcholných podujatiach. V sezóne 2019 absolvovali cyklisti MŠK takmer 70 pretekov(slovenský, český a rakúsky pohár) prevažne v disciplínach cestnej a dráhovej cyklistiky. Mladšie kategórie sa venovali odvetviam v horskej cyklistike (cross-country) a cyklokrosu. V sezóne 2019 sme obnovili v klube úspešnú tradíciu v dráhovej cyklistike a absolvovali sme niekoľko pretekov vrátane M-SR mládeže.

**Náš cyklistický klub organizoval v roku 2019 opäť M-SR mládeže v časovke jednotlivcov – „Cena primátora mesta“(Lovča) a v cestných pretekoch jednotlivcov – „Cena Slovalca“(Lutila). Prvýkrát sme organizovali M-SR v časovke do vrchu na Skalku.**

### Výsledky 2019 – zhrnutie

Cyklistickému klubu MŠK Žiar nad Hronom sa napriek narastajúcej konkurencii klubov a pretekárov podarilo stabilizovať tím a systematickou prácou napredovať. V Slovenskom pohári sme zúročili dlhoročnú kvalitu práce s mládežou v Žiari nad Hronom a opäť sme obsadili druhé miesto za CYS Akadémiou Petra Sagana.

**Podarilo sa nám priviesť z republikových šampionátov 12 medailí – 3x zlato, 6x striebro a 3x bronz.**

Potvrdili sme výkonnostné kritéria pre pridelenie štatútu Centra talentovanej mládeže od SZC. Juniori **Matúš Baniar a Andrej Zelina** boli stabilnými členmi juniorskej reprezentácie Slovenska a pravidelne štartovali na svetovom pohári juniorov (Ncup).

Juniorky **Simona Záhorcová a Vladimíra Zelinová** boli členkami reprezentačného družstva a štartovali na všetkých svetových pohároch, ME,MS.

Kadet **Lukáš Ungvarský** reprezentoval Slovensko na **Olympijských hrách mládeže EYOF v Baku, kde v cestných pretekoch jednotlivcov získal vynikajúce 18 miesto.**

Na základe dobrých výsledkov bol zaradený do reprezentačného výberu juniorov pre sezónu 2020.

Na spoločných M-SR v Trnave a Vidnave získala **Simona Záhorcová** striebro v časovke jednotlivcov a striebro v cestných pretekoch jednotlivcov. Získala striebro na M-SR v časovke do vrchu na Skalku.



# MESTSKÝ ŠPORTOVÝ KLUB

## ŽIAR NAD HRONOM, OBČIANSKE ZDRUŽENIE

Ul. Jilemnického č. 2, 965 01 Žiar nad Hronom, Slovenská republika

Tel.: +421 908 949 527, IČO: 42304997, DIČ: 2023693155

email: [konatelsk.ziar@gmail.com](mailto:konatelsk.ziar@gmail.com), [jan.ziak@ziar.sk](mailto:jan.ziak@ziar.sk), [www.mskziar.sk](http://www.mskziar.sk)

Štartovala spolu s **Vladimírou Zelinovou** na ME v Utrechte HOL a na MS v Yorkshire. Stala sa celkovou víťazkou slovenského pohára v kategórii junioriek pre rok 2019.

Získala titul M-SR v časovke dvojíc spolu s **Vladimírou Zelinovou**.

**Vladimíra Zelinová** získala titul M-SR v časovke do vrchu na Skalku. Získala striebornú medailu na M-SR v cyklokrose v Krupine. V slovenskom pohári skončila celkovo na druhom mieste a spolu so Simonou Záhorcovou boli zaradené do reprezentačného výberu Slovenska junioriek pre sezónu 2020.

Po sezóne na základe dobrých výsledkov prestúpili z nášho klubu **Matúš Baniar** a **Tomáš Kamenský** do mužského tímu - **Spartaku Tlmače**, kde budú pokračovať vo svojej športovej profesionálnej kariére.

Medzi veľmi cenné výsledky sezóny 2020 patrí **zisk titulu M-SR v časovke dvojíc junioriek (Záhorcová, Zelinová), 2x striebro juniorov (Kamenský, Baniar, Zelina) a starších žiakov (Ihring, Ďurík, Štancel, Holic) a jednej bronzovej medaily (Sochan, Záhorec) na M-SR v časovke družstiev v Tepličke nad Váhom**. Tiež zisk dvoch bronzových medailí - 500m pevný štart (Záhorcová), bodovacie preteky (Ďurík) na dráhových M-SR v Prešove, kde sme absolvovali svoju premiéru po rokoch.

Svoju výkonnosť konfrontovali cyklisti MŠK Žiar nad Hronom aj v rakúskom pohári v Pernitzi, kde sa im mimoriadne darilo. Štancel zvíťazil – a celkovo sme priviezli 4 pódiové umiestnenia (1x1.m(Štancel), 2x2.m(Benča, Záhorec), 1x3.m.(Benča).

Na najprestížnejšom podujatí kadetov ASKO Radjugentour v Rakúsku považované za neoficiálne Majstrovstvá Európy pre túto kategóriu sa v drese výberu Slovenska predstavili **L.Ungvarský a J.Vičák**.

Cyklisti MŠK Žiar nad Hronom tvoria základ mládežníckej reprezentácie Slovenska a sú pravidelne nominovaní na reprezentačné výjazdy, čo je pre nás všetkých veľké ocenenie a odmena za vynaloženú prácu s mladými talentmi cyklistiky v našom meste.

Medzi priority klubu v sezóne 2019 sme si predsavzali rozšírenie členskej základne, stabilizáciu tímu a kvalitnú prácu s mládežou. Podarilo sa nám zabezpečiť personálne obsadenie a zastabilizovať tréningový proces.

Na pretekoch doma i v zahraničí robili žiarski cyklisti vždy dobrú reklamu mestu Žiar nad Hronom, svojim sponzorom a Slovensku, za čo im patrí právom poďakovanie a uznanie. Poďakovanie patrí tiež generálnemu sponzorovi, akciovej spoločnosti Slovalco, mestu Žiar nad Hronom, Technickým službám ako aj ostatným sponzorom, podporovateľom a fanúšikom. Samozrejme poďakovanie patrí všetkým trénerom za ich zodpovednú a obetavú prácu s mládežou, ako aj zapáleným rodičom a všetkým, ktorí nám boli počas sezóny 2019 nápomocní, verili nám a podporovali nás.



# MESTSKÝ ŠPORTOVÝ KLUB

## ŽIAR NAD HRONOM, OBČIANSKE ZDRUŽENIE

Ul. Jilemnického č. 2, 965 01 Žiar nad Hronom, Slovenská republika

Tel.: +421 908 949 527, IČO: 42304997, DIČ: 2023693155

email: [konatelsk.ziar@gmail.com](mailto:konatelsk.ziar@gmail.com), [jan.ziak@ziar.sk](mailto:jan.ziak@ziar.sk), [www.mskziar.sk](http://www.mskziar.sk)

### CK MŠK Žiar nad Hronom – medailová bilancia sezóna 2019

#### M-SR – cestná cyklistika, dráhová cyklistika, cyklokros.

##### Zlato 3x

Baniar Matúš – časovka do vrchu, Skalka (junior)  
Zelinová Vladimíra - časovka do vrchu, Skalka (juniorka)  
Záhorcová Simona, Zelinová Vladimíra – časovka dvojíc, Teplička(juniorky)

##### Striebro 6x

Záhorcová Simona – cestné preteky jednotlivcov, Vidnava (juniorka)  
Záhorcová Simona – časovka jednotlivcov, Trnava (juniorka)  
Záhorcová Simona – časovka do vrchu, Skalka (juniorka)  
Zelinová Vladimíra – cyklokros, Krupina(juniorka)  
Družstvo starších žiakov – časovka družstiev, Teplička  
Družstvo juniorov – časovka družstiev, Teplička

##### Bronz 3x

Ďurík Matúš– bodovacie preteky jednotlivcov, Prešov(st. žiak)  
Záhorcová Simona – 500m s pevným štartom, Prešov(juniorka)  
Družstvo mladších žiakov – časovka dvojíc, Teplička

---

##### 4.miesto 6x

Ďurík Matúš – cestné preteky jednotlivcov, Lutila(starší žiak)  
Zelinová Vladimíra - cestné preteky jednotlivcov, Vidnava (juniorka)  
Zelinová Vladimíra - časovka jednotlivcov, Trnava (juniorka)  
Štancel' Félix – časovka do vrchu, Skalka(starší žiak)  
Zelinová Vladimíra – stíhačka na 3km, Prešov(juniorka)  
Družstvo starších žiakov – stíhacie preteky na 3km, Prešov

### ŠPORTOVEC MESTA 2019

#### Ocenenie jednotlivcov

#### Medailisti z majstrovstiev Slovenska /2.- 3. miesto/

Simona Záhorcová, Matúš Ďurík, Félix Štancel', Lukáš Ungvarský, Matúš Baniar, Vladimíra Zelinová

- Juniori Cyklistického klubu MŠK Žiar nad Hronom
- Starší žiaci Cyklistického klubu MŠK Žiar nad Hronom
- Mladší žiaci Cyklistického klubu MŠK Žiar nad Hronom
- Juniorky Cyklistického klubu MŠK Žiar nad Hronom