

Hodnotiaca správa Cyklistického klubu MŠK Žiar nad Hronom,OZ za rok 2016

Cyklisti Mestského športového klubu Žiar nad Hronom zahájili prípravu na sezónu 2016 podľa vopred vypracovaného Plánu športovej prípravy. Realizačný tím tvorili – prezent klubu Ing.Veselý Milan, František Sitora hlavný tréner a manažér, Mackovičová Jana ekonóm, Procner Michal asistent hlavného trénera, Jelža Jozef tréner mladších žiakov a prípravky. Externe s klubom spolupracovali Mudr. Szeghy lekár, Liška Tomáš masér, fyzioterapeut a Peter Doležal mechanik. Do prípravy sa zapojilo zhruba 30 cyklistov v siedmych vekových kategóriach. Koncepcia prípravy vychádzala z periodizačného plánu výcvikového roka, 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 sezóne. Slúžila im k tomu Mestská plaváreň, sauna, ako aj telocvičňa na IV. ZŠ v Žiari nad Hronom. Vybraný pretekári sa doplnkovo začali venovať cyklokrosu. Súčasťou aktívnej regenerácie boli aj pešia turistika. V tomto období sme rozbehli tréningový proces prípravky a mladších žiakov čím sme výrazne rozšírili a omladili tím.

Prípravné obdobie I. bolo zamerané na rozvoj vytrvalosti základnej a silovej ako aj obratnosti v oblasti VTP (CORE) s čiastočným zameraním na oblasť špeciálnej telesnej prípravy vo vyšších vekových kategóriach. Prostriedkami prípravy boli telocvičňa, plaváreň, pešie túry, bežky v oblasti VTP a v oblasti ŠTP trenažéri, valce a cyklokros. V tomto období sme absolvovali aj preteky seriálu Slovenského pohára v cyklokrose a výcvikový tábor v Kľačne, zameraný na cyklokros. Absolvovali sme dva krátkodobé výcvikové tábory na Skalke so zameraním na bežecké lyžovanie.

Pretekári klubu zaradený v reprezentačných výberoch Slovenska absolvovali sústredenie na Pradede a Štrbskom Plese.

Prípravné obdobie II. bolo zamerané na rozvoj a stabilizáciu základnej a silovej vytrvalosti, maximálnej sily, rýchlosťi a obratnosti v oblasti VTP ako aj rozvoj základnej a silovej vytrvalosti v oblasti ŠTP. V tomto období nastal postupný prechod od všeobecnej telesnej prípravy k špeciálnej príprave na bicykli. Podrobili sme sa vstupným funkčným testom v Centre športovej medicíny v Banskej Bystrici.

Vo februári sme absolvovali prípravné sústredenie v Chorvátsku (Vodice) za účelom najazdenia potrebného objemu km v dobrých klimatických podmienkach. Výcvikový tábor v Chorvátsku splnil svoj účel, počasie nám prialo a príprava prebehla podľa plánu.

V marci 2016 sme absolvovali záverečné sústredenie pred sezónou , tentokrát s celým tímom v Plášťovciach.

Hlavné obdobie (pretekové) bolo zamerané na stabilizáciu a rozvoj základnej vytrvalosti, špeciálnej silovej vytrvalosti, rozvoj špeciálnej rýchlosťi a rozvoj v oblasti špičkovej. Cieľom snaženia v tomto období bolo dosiahnutie vrcholnej športovej formy.

V sezóne 2016 absolvovali cyklisti MŠK Žiar nad Hronom dovedna 61 pretekov, prevažne v cestných disciplínach. Ako doplnkovej sa venovali pretekom Slovenského pohára v horskej cyklistike disciplíne cross-country, prípravka Detskej Tour Petra Sagana a ostatné kategórie Slovenskému poháru v cyklokrose.

Výsledky 2016 – zhrnutie

V rámci aktivít Cyklistický klub MŠK Žiar nad Hronom bol organizátorom Slovenského pohára v cestnej cyklistike mládeže a premiérovo aj ako vybraný pretek pre kategóriu mužov. V sobotu 23.7.2016 sa v Lovči išla časovka jednotlivcov ako Cena Primátora mesta Žiar nad Hronom a v nedeľu 24.7.2016 sa v Lutile išiel cestný pretek jednotlivcov ako Cena Slovalca. Cyklistický klub MŠK Žiar nad Hronom bol aj úspešným organizátorom 2.kola Detskej Tour Petra Sagana, ktoré sa išlo v areáli IV. ZŠ.

Svoju výkonnosť konfrontovali cyklisti MŠK Žiar nad Hronom s našimi susedmi na pretekoch Maďarského pohára, Rakúskeho pohára a Českého pohára, ako aj na spoločnom šampionáte Slovenskej a Českej republiky v Kyjove odkiaľ dovezol Martin Vlčák cenný bronz z časovky. Juniori Adrián Foltán a Martin Vlčák reprezentovali Slovenskú republiku v pretekoch Svetového pohára v cestnej cyklistike (Ncup) ako aj v pretekoch UCI. Vlčák a Adrián Foltán štartovali na Majstrovstvách Európy v Morhiban (Francúzsko) a žiarska cyklistika mala svoje zastúpenie v podobe juniora Adriána Foltána pri najväčšom cyklistickom podujatí Majstrovstvach sveta v katarskej DOHE a bola aj pri druhom úspechu slovenskej cyklistiky obhájením titulu „ Majstra sveta Petra Sagana “. Kadet Adam Foltán štartoval v reprezentačnom výbere Slovenska na najprestížnejšom podujatí (neoficiálne Majstrovstvá Európy kadetov ASKO Radjugendtour v Austria) ako aj na jubilejnom 40.ročníku Závodu míru nejmladších v českom Jevíčku. Kadeti Tomáš Kamenský a Matúš Černek štartovali na tomto podujatí v drese MŠK.

Aj napriek výraznému omladeniu tímu, podarilo sa cyklistom MŠK v sezóne 2016 splniť a obhájiť 2. miesto v Slovenskom pohári mládeže v cestnej cyklistike a priviesť s republikových šampionátov 7 medailí. Podarilo sa obhájiť druhé miesto a výkonnostné kritéria pre pridelenie štatútu Centra talentovanej mládeže. Dodnes tvoria cyklisti MŠK Žiar nad Hronom základ mládežníckej reprezentácie Slovenska , čo je pre nás všetkých krásne podčakovanie za vynaloženú prácu s mladými adeptmi cyklistiky. Ocenením trénerskej práce s mládežou v klube bolo vyhodnotenie trénera Jozefa Jelžu na ocenení Športovec mesta. Juniori Adrián Foltán a Martin Vlčák prešli v sezóne 2017 do kategórie mužov do 23 rokov a nás teší, že pokračujú vo svojej športovej kariére v jedinom profesionálnom tíme na Slovensku v Dukle Banská Bystrica. Medzi priority v sezóne 2016 sme v klube dali rozšírenie členskej základne, hlavne prípravky, ako budúcnosti žiarskej cyklistiky. Podarilo sa nám zabezpečiť personálne obsadenie a zastabilizovať tréningový proces nádejí. Oživením v klube je príchod dievčat, ktoré sú veľkou perspektívou do budúcnna. Za túto záslužnú prácu s mládežou, patrí podčakovanie trénerom Jelžovi, Procnerovi, pani Laukovej, ako aj všetkým zapáleným rodičom.

Na pretekoch doma i v zahraničí robili žiarski cyklisti vždy dobrú reklamu svojím sponzorom, svojmu mestu, klubu a Slovensku, za čo im patrí právom podčakovanie a uznanie.

Podčakovanie patrí hlavne generálnemu sponzorovi, spoločnosti Slovalco a.s., mestu Žiar nad Hronom, ako aj ostatným sponzorom, ktorých reklamu hrdo nosíme na dresoch. Veľké podčakovanie za vytvorené podmienky patrí aj vedeniu IV. ZŠ v Žiari nad Hronom. Samozrejme podčakovanie patrí aj všetkým, ktorí nám boli počas sezóny 2016 nápomocný, verili nám a podporovali nás.

