



# 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 2020

Cyklisti Mestského športového klubu Žiar nad Hronom začali prípravu na sezónu 2020 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, Štefan Gajdošík tréner mladších a starších žiakov, Tomáš Líška kondičný tréner a Janka Mackovičová ekonómka.

Do prípravy sa zapojilo 24 pretekárov v kategóriách mini, mladších a starších žiakov, kadetov a kadetiek, juniorov a junioriek. Konceptcia 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 vzhľadom na dlhodobé uzavretie Mestskej plavárne, ktorá prechádza rozsiahlou rekonštrukciou a „COVID obmedzenia“.

Vybraná skupina pretekárov sa venovala pod vedením cyklokrosového trénera Štefana Gajdošíka cyklokrosu, ktorý vzhľadom na pandémiu mal iba 4 kolá za prísnych opatrení. Táto skupina pretekárov absolvovala celý Slovenský pohár vrátane M-SR v cyklokrose v Topoľčiankach. Súčasťou aktívnej regenerácie bola aj celodenná pešia turistika.

**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 rôzne alternatívy nakoľko všetky vnútorné priestory – telocvične, nebolo možné využívať. Všetko sa odohrávalo v exteriéri - pešia turistika, behy a bežky v oblasti VTP a cestný tréning, cyklokros, trenažér, valce, dráhová cyklistika v oblasti ŠTP.

**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



# 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)

v oblasti ŠTP. V tomto prípravnom období nastal postupný prechod od všeobecnej telesnej prípravy k špeciálnej telesnej príprave na bicykli.

**Vo februári 2020** 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 2020, v dobrých klimatických podmienkach. Splnil svoj účel, počasie bolo stabilné a príprava prebehla podľa plánu k spokojnosti celého tímu a bez zranení.

**V marci 2020** absolvovali po vypuknutí pandémie pretekári tréningy v rámci obmedzení v menších skupinách, alebo individuálne podľa individuálneho plánu. Všetky preteky vo svete boli zrušené, alebo preložené na neskoršie obdobie. Slovenský pohár začal až v mesiaci jún na uzavretých okruhoch, alebo letiskách. 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 2020 absolvovali cyklisti MŠK napriek mnohým zrušeným pretekom takmer 40 pretekov (slovenský a český pohár) prevažne v disciplínach cestnej, horskej, dráhovej cyklistiky a cyklokrosu.

V sezóne 2020 sme dostali opäť dôveru SZC a organizovali sme M-SR mládeže v cestnej cyklistike :

**Cena primátora mesta (1.8.2020 – Lovča)**

**Cena Slovalca (2.8.2020 – Lutíla)**

### **Výsledky 2020 – 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 obsadili sme štvrté miesto v konečnom hodnotení Slovenského pohára.

**Klub získal z vrcholných republikových šampionátov 11 medailí :**

**1x zlato, 3x striebro, 7x bronz.**

Boli potvrdené výkonnostné kritéria pre pridelenie štatútu Centra talentovanej mládeže od SZC.

Juniorky **Simona Záhorcová** a **Vladimíra Zelinová** boli členkami reprezentačného družstva Slovenska.



# 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)

JUNIORSKÝ reprezentant **Lukáš Ungvarský** sa stal **juniorským majstrom Slovenska v cestných pretekoch jednotlivcov**, reprezentoval Slovensko na Ncupe juniorov v Maďarsku, kde skončil celkovo na 21 mieste.

Na základe dobrých výsledkov bol zaradený do reprezentačného výberu juniorov pre sezónu 2021.

Na spoločných M-SR a M-ČR v Mladej Boleslavy získala **Simona Záhorcová** bronz v časovke jednotlivcov a po páde 7. miesto v cestných pretekoch jednotlivcov.

Štartovala na ME junioriek vo Francúzsku. V konečnom hodnotení Slovenského pohára obsadila konečné **2. miesto** a bola zaradená do reprezentačného výberu žien U23 pre sezónu 2021.

**Vladimíra Zelinová** získala na spoločných M-SR a M-ČR v Mladej Boleslavy **4. miesto** v časovke jednotlivcov a **titul vicemajsterky Slovenska** v cestných pretekoch jednotlivcov.

V konečnom hodnotení Slovenského pohára v kategórii junioriek obsadila konečné **4. miesto** a bola zaradená do reprezentačného výberu žien U23 pre sezónu 2021.

Medzi priority klubu v sezóne 2020 sme si predsavzali omladenie a rozšírenie členskej základne, stabilizáciu tímu a kvalitnú prácu s mládežou.

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 2020 nápomocní, verili nám a podporovali nás.