

Hodnotiaca správa Cyklistického klubu MŠK Žiar nad Hronom, OZ za rok 2017

Cyklisti Mestského športového klubu Žiar nad Hronom zahájili prípravu na sezónu 2017 podľa vopred vypracovaného Plánu športovej prípravy. Realizačný tím tvorili – prezident klubu Ing. Veselý Milan, František Sitora manažér a hlavný tréner, Jozef Jelža tréner prípravky a žiakov, Janette Lauková a Ivan Benča asistenti, Michal Procner tréner kadetov a juniorov, Roman Barényi tréner cyklokrosárov, Tomáš Líška masér fyzioterapeut a Janka Mackovičová ekonóm. Do prípravy sa zapojilo zhruba 30 pretekárov šiestich vekových kategórii. 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 náročnej sezóne. Slúžila im k tomu Mestská plaváreň ako aj telocvičňa IV. ZŠ v Žiari nad Hronom. Vybraná skupina pretekárov sa venovala doplnkovo cyklokrosu pod vedením skúseného cyklokrosového odborníka Romana Barényiho. Súčasťou aktívnej regenerácie bola 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 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, bežky v oblasti VTP a cestný tréning, cyklokros, trenažér, valce v oblasti ŠTP. V tomto období sme absolvovali seriál pretekov Slovenského pohára v cyklokrose ako aj špeciálne krosové sústredenie v Kľačane. Absolvovali sme dve krátkodobé sústredenia v horskom stredisku Skalka so zameraním na bežecké lyžovanie.

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 na bicykli. Podrobili sme sa vstupným funkčným testom v Centre športovej medicíny v Banskej Bystrici.

Vo februári 2017 sme absolvovali s vybranou skupinou pretekárov prípravný kemp v prímorskom letovisku Vodice v Chorvátsku so zameraním na najazdenie potrebného objemu kilometrov v dobrých klimatických podmienkach. Kemp splnil svoj účel, počasie nám prialo a príprava prebehla podľa plánu.

V marci 2017 sme absolvovali v Plášťovciach a Hokovciach záverečné sústredenie pred blížiacou sa sezónou, tentokrát s celým tímom.

Hlavné pretekové obdobie bolo zamerané na stabilizáciu a rozvoj základnej vytrvalosti, špeciálnej silovej vytrvalosti, rozvoj špeciálnej rýchlosti a rozvoj v oblasti špičkovej. Cieľom snaženia v tomto období bolo dosiahnutie vrcholnej športovej formy. V sezóne 2017 absolvovali cyklisti MŠK zhruba 70 pretekov, prevažne v cestných disciplínach. Doplnkovo sa venovali odvetviam v horskej cyklistike {cross-country} a cyklokrosu.

Výsledky 2017 – zhrnutie

Aj napriek výraznému omladeniu tímu podarilo sa Cyklistickému klubu MŠK Žiar nad Hronom obhájiť celkové druhé miesto v dlhodobej súťaži Slovenského pohára v cestnej cyklistike mládeže za víťaznou CyS akadémiou Petra Sagana zo Žiliny a priviesť z republikových šampionátov 9 medailí. Podarilo sa obhájiť výkonnostné kritéria pre pridelenie štatútu Centra talentovanej mládeže. 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 Dukle Banská Bystrica. To, že v tomto tíme jazdia dnes už štyria odchovanci žiarskej cyklistiky { Bellan, Zimány, Foltán, Vlčák } svedčí o kvalitnej práci s mládežou v našom klube. Medzi cenné výsledky sezóny 2017 patrí víťazstvo kadeta Adriana Zelinu v úvodnej etape a zisk žltého dresu na 41.ročníku Medzinárodných etapových pretekoch Závod míru najmladších v českom Jevíčku, kde spolu s Matúšom Baniarom štartovali vo výbere SR. Rok 2017 bol rokom konania XIV. ročníka Letného Európskeho olympijského festivalu mládeže, ktorý sa konal v maďarskom meste Győr. Na toto vrcholné športové podujatie sa prebojovala a reprezentovala Slovensko v časovke jednotlivcov a cestnom preteku s hromadným štartom, dvojica žiarskych cyklistov kadetka Simona Záhorcová a kadet Adrian Zelina. Svoju výkonnosť konfrontovali cyklisti MŠK Žiar nad Hronom s našimi západnými susedmi na pretekoch Českého pohára { víťazstvo kadeta Baniara a druhé miesto Zelinu v Kyjove } mimoriadne sa im darilo v Rakúsku - Pernitz odkiaľ kadeti dovezli pódiové umiestnenia. Na najprestížnejšom podujatí kadetov ASKO Radjugentour v Rakúsku považované za neoficiálne Majstrovstvá Európy pre túto kategóriu sa v drese výberu Slovenska predstavil Adrian Zelina.

Kadetka Simona Záhorcová reprezentovala SR na Medzinárodných etapových pretekoch Malý závod míru v českom Lanškroune. Výborne si počínal v pretekoch Svetového pohára {Ncup} junior Adam Foltán, ktorý bol stabilným členom a oporou výberu Slovenska. Cenné je jeho 21 miesto na Majstrovstvách Európy v Dánsku. Žiarska cyklistika mala svoje zastúpenie v podobe Adama Foltána aj pri najväčšom cyklistickom podujatí Majstrovstvách sveta v Nórsku { Bergen } a bol pri historickom úspechu slovenskej cyklistiky ziskom tretieho titulu v rade Majstra sveta Petra Sagana.

Angažovaním cyklokrosového trénera Romana Barényiho bolo pre klub prínosom, potvrdením čoho bola zvýšená výkonnosť jednotlivých pretekárov a prebojovanie sa Matúša Černeka a Matúša Baniara na Majstrovstvách Európy v cyklokrose v Táboře, ako aj bronz kadetky Vladimíri Zelinovej a Matúša Černeka na Majstrovstvách Slovenska v cyklokrose v Bánovciach nad Bebravou.

Dodnes tvoria cyklisti MŠK Žiar nad Hronom základ mládežníckej reprezentácie Slovenska, čo je pre nás všetkých krásne poďakovanie za vynaloženú prácu s mladými adeptmi cyklistiky. Medzi priority klubu v sezóne 2017 sme si predsavzali rozšírenie, stabilizáciu a skvalitnenie práce s mládežou. Podarilo sa nám zabezpečiť personálne obsadenie a zastabilizovať tréningový proces nádejí.

V rámci aktivít Cyklistického klubu MŠK Žiar nad Hronom bola spoluúčasť klubu na najväčšom športovom podujatí roka v meste Spoločných majstrovstvách Slovenskej a Českej republiky v cestnej cyklistike. Ocenením práce organizátora šampionátu bolo vyhodnotenie odborníkmi za Najlepšie zorganizované športové podujatie roka na Slovensku.

Na pretekoch doma i v zahraničí robili žiarski cyklisti vždy dobrú reklamu svojim sponzorom, svojmu mestu, klubu a Slovensku, za čo im patrí právom poďakovanie a uznanie. Poďakovanie patrí hlavne generálnemu sponzorovi, akciovej spoločnosti Slovalco, mestu Žiar nad Hronom, ako aj ostatným sponzorom, ktorých reklamu hrdo nosíme na dresoch. Samozrejme poďakovanie patrí všetkým trénerom za ich zodpovednú a obetavú prácu s mládežou, ako aj zapáleným rodičom a všetkým, ktorí nám boli počas sezóny 2017 nápomocní, verili nám a podporovali nás.

František Sitora
manažér a hlavný tréner CK