

Hodnotenie ME Bazilej 2021



pretekári:	Barbora Mokošová	nar. 1997	(Slávia UK BA)
tréner:	Martin Zvalo		
	Lubica Bohmerová (balet, kladina)		
fyzioterapeut:	Rastislav Petrila, fyzió NŠC, Zdenko Ďuriš		
masér:	Roman Markusek		
doktor:	MUDr. Delej, MUDr. Fano		

Miesto prípravy na MS:

- 1/ špecializovaná gymnastická hala Wolkrova 47, Gymnastické centrum Bratislava
- 2/ gymnastická hala Hotel Baronka, Rača, Gymnastické centrum Bratislava
- 3/ špecializovaná gymnastická hala v Šamoríne

Zdravotný stav pretekárky počas prípravy (osobitne v posledných 3 mesiacoch):

Väčšinu zdravotných problémov sme riešili spoluprácou s fyzioterapeutom Petrilom, ktorý chodil do gymnastickej haly a Bára podľa potreby za ním do ambulancie. Minimálne 1x do týždňa navštevovala fyzió v NŠC. Pomoc fyzió Petrila i Zdenka Ďuriša využívala aj na sústredueniach v Šamoríne, počas karantény Petrila pre Covid navštívila Bára 2x Z. Ďuriša v jeho ambulancii v Petržalke.

V rámci možnosti absolvovala masáže (1 aj viackrát týždenne, podľa potreby).

Zranenie členka z konca roku 2018 sa zlepšilo, je však potrebná ortéza, bez ktorej nedokáže skákať.

Zranenie nohy pred MS 2019 (natrhnutá „plantárna fascia“) sa nezlepšilo, no stabilizovalo. Oba členky fixuje „tejpom“, rozdielne na kladinu a skokové náradie. Tieto zranenia veľmi limitujú nácvik nových CT na skokových náradiach.

Pridali sa k tomu bolesti lakťa a pri nácviku nového CT na bradlách i bolesti ramena.

Stanovený výkonnostný cieľ (počet bodov, umiestnenie podľa Sekcie ŠG Ž 2021):

<i>B. Mokošová:</i>	viacboj do 24. miesta
	náradie do 20. miesta

Pódiový tréning:

Bára prešla pódiový tréning v pohode, na všetkých náradiach prešla veľmi slušné zostavy, preskok skočila dobre. Najnáročnejšie časti a závery zopakovala podľa potreby a času na náradí. Na preteky bola veľmi dobre fyzicky pripravená, sústredenia pred ME ktoré absolvovala a množstvo narobených zostáv jej dávali veľký predpoklad úspešného odcvičenia v kvalifikácii.



Kvalifikácia:

V silnej konkurencii z pomedzi 84 pretekárov, ktoré absolvovali kvalifikáciu na všetkých štyroch náradiach skončila **Barbora Mokošová na 24. mieste**, čím splnila svoj cieľ a z 21. miesta (redukované poradie) sa prebojovala do finále viacboja.

Viacbojom prešla čisto bez vážnej chyby a oproti MS v Stuttgarte 2019 a ME v Mersine 2020 (viac pretekov neabsolvovala) si tak polepšila celkový súčet bodov na 50,698b.

Na bradlách urobila novú zostavu, aj keď bez jeden väzby, po dlhej dobe zacvičila celú zostavu na kladine, preskok neskočila úplne podľa predstáv, no neurobila veľkú chybu. Kvalifikácia bola veľmi náročná, celé preteky trvali veľmi dlho, medzi rozcvičením a zdvihnutím ruky pretekárskej zostavy prešlo niekedy viac ako 25 minút, v družstve sa rozcvičovalo a pretekalo na jednom náradí 8 dievčat.

Kvalifikácia, výsledky:

MOKOŠOVA Barbora			50,698 SVK	(24)
preskok	4.600	8.366	12.966	
bradlá	5.500	7,900	13.400	(19)
kladina	4.200	7.966	12,166	(33)
prosné	4.300	7,866	12,166	(37)

Finále:

Opäť veľká spokojnosť, zlepšenie z kvalifikácie a konečné 18. miesto na majstrovstvách Európy vo viacboji v obrovskej konkurencii.

Barča ukázala opäť svoje veľké majstrovstvo, skúsenosti a bojovnosť, trikrát predviedla celý viacboj na ME bez väčšej chyby (pódiový tréning, kvalifikácia, finále) v rozpätí 5 dní, s výborným umiestnením. Navyše nám pre Covid chýbala pomoc rozhodkyne a fyziu, bolo to ozaj náročné.

Finále výsledky:

MOKOSOVA Barbora **49,999 SVK (18)**

preskok	4.600	8.666	13.266
bradlá	5.700	7,500	13.200
kladina	4.200	7.400	11,600
prostné	4.300	7,633	11,933



Porovnanie obsahu zostáv a kvality cvičenia našej pretekárky s pretekárkami európskej, či svetovej špičky:

B. Mokošová: ku kvalitným európskym gymnastkám sa svojimi zostavami a obťažnosťou približuje. Je potrebné naďalej zvyšovať náročnosť všetkých zostáv, najmä na prostných a kladine, skvalitniť ich predvedenie, prejav. Aby sa toto mohlo uskutočniť, je potrebné zlepšiť zdravotný stav, zdravotnú starostlivosť a regeneráciu, zúčastňovať sa sústredení so zahraničnou konkurenciou.

Záver:

Keď sa vyspelé štáty počas pandémie Covid 19 pripravovali vo svojich „bublinách“, my sme improvizovali a hľadali, ako a kde sa dá trénovať. Nehovoriac o tom, že mať dve významné podujatia v krátkom čase po sebe (ME v decembri 2020 a opäť apríl 2021) a udržať si formu je veľmi náročné. Situácia sa nám veľmi skomplikovala aj s ochorením Covid pár dní pred ME fyzioterapeuta Petrilu a karanténou rozhodkyne. Preteky sem museli absolvovať bez ich pomoci, čo bolo veľmi náročné.

Cieľ, s ktorým sme na ME 2021 cestovali Barbora splnila. 3x po sebe predviedla veľmi slušný viacboj, na bradlách predviedla novú zostavu z východiskovej známky 5,7. Bol to dobrý krok k blížiacim sa OH.

Dovoľte mi veľmi pekne poďakovať všetkým, ktorí sa na príprave zúčastnili.

Ďakujem SeSGF za výbornú spoluprácu, promptné riešenia vzniknutých situácií, zabezpečenie všetkých narýchlo menených akcií, vedeniu SGF za spoluprácu priamo v dejisku ME.

Vďaka patrí aj Lubke Bohmerovej, ktorá po práci neskoro večer chodila niekoľkokrát do týždňa pomáhať s choreografiou, baletom, kladinou.

V Bratislave dňa 28. apríla 2021

Martin Zvalo