

## Hodnotenie MS Kitakyushu 2021



pretekári:	Barbora Mokošová Sára Surmanová Elena Ušáková	nar. 1997 nar. 2005 nar. 2004	Slávia Gymnastické centrum BA Slávia Gymnastické centrum BA KGŠ Slávia Trnava
tréner:	Martin Zvalo		
fyzioterapeut:	Rastislav Petrila		

### ***Miesto prípravy na MS:***

1/ špecializovaná gymnastická hala Wolkrova 47, Slávia Gymnastické centrum Bratislava, tréner M. Zvalo, N. Miklošová, I. Bohmerová  
2/ špecializovaná gymnastická hala V. Čáslavskej KGŠ Slávia Trnava, tréner Nikolaj Gradoukin

### ***Zdravotný stav pretekárok počas prípravy (osobitne v posledných 3 mesiacoch):***

Barbora Mokošová väčšinu zdravotných problémov riešila spoluprácou s fyzioterapeutom Petrilom, ktorý chodil do gymnastickej haly a Bára podľa potreby za ním do ambulancie. Minimálne 1x do týždňa navštěvovala fizio v NŠC a 1x týždenne navštěvovala fizio Zdenka 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 po OH Tokio veľmi zhoršilo, čo neumožňovalo dostatočne sa pripraviť na skokových náradiach na MS.

Sára Surmanová sa na MS pripravovala pre bolesti a liečenie „Achillovej šľachy“ na bradlá a kladinu. Zdravotný stav riešila s MUDr. Fanom, fizio Petrilom a Ďurišom.

Elenka Ušáková sa trápila s bolestou členkov a lýtok, riešila to návštěvou u fyzioterapeuta Mgr. Matúša Alberta.

### ***Prípravné preteky pred MS:***

#### *OH Tokio:*

MOKOŠOVÁ Barbora			51,199 SVK (52)
preskok	4.600	8.733	13,333
bradlá	5.700	7,633	13.333 (38. miesto z 88)
kladina	4.100	7.600	11,700 (72)
prostné	4.800	8,033	12,833 (37. miesto z 85))

### FIG World Challenge Cup Koper:

Barbora MOKOŠOVÁ v Koperi vo finále Svetového pohára na bradlách so známkou 13,650 obsadila 1. miesto

Na kladine jej zostava nevyšla podľa predstáv, o lepšie umiestnenie ju obral pád a nižšia výsledná známka 11,800 jej stačila na konečné 16. miesto.

### MSR Trnava:

2. miesto	UŠÁKOVÁ Elena	12.50	8.55	10.50	11.10	spolu: 42.65
4. miesto	MOKOŠOVÁ Barbora		14.15	12.60		spolu: 26.75
5. miesto	SURMANOVÁ Sára		12.45	9.70		spolu: 22.15

### Hungarian Grand Prix:

Sára Surmanová pretekala z dôvodu doliečujúceho sa zranenia len na bradlách a kladine. Na oboch náradiach predviedla v kvalifikácii slušné výkony (bradlá 10,700 a kladina 11,400), ktoré jej stačili na postup do víkendového finále na oboch náradiach.

Vo finále na bradlách jej zostava nevyšla podľa predstáv, prerušila ju pádom a výsledná známka 10,750 bodu jej stačila na konečné 7. miesto. Zostavu na kladine zacvičila veľmi dobre, výsledná známka 11,200 stačila na pekné 4. miesto.

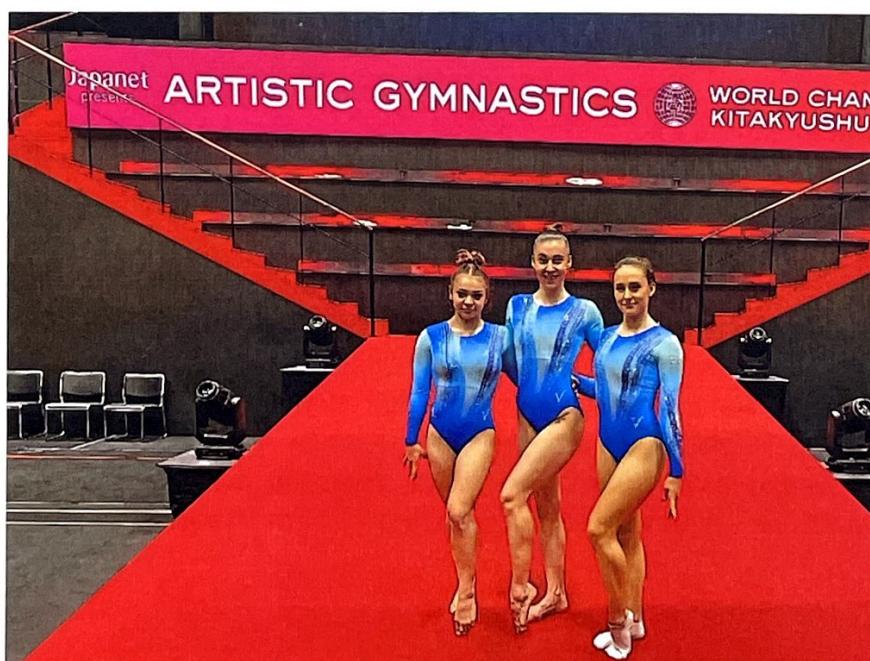
Elena Ušáková štartovala v kvalifikácii len na prostných, konečná známka 11,150 bodu.

### **MS Kitakyushu:**

#### Pódiový tréning:

Bára prešla pódiový tréning v pohode, na bradlách i kladine prešla veľmi slušné zostavy. Najnáročnejšie časti a závery zopakovala podľa potreby a času na náradí.

Sára i Elenka na pódiovom tréningu pôsobili mierne vyplášené, čo bolo spôsobené malými, resp. u Elenky žiadnymi skúsenosťami z „veľkých pretekov“. Mierne sa so svojimi zostavami potrápili, no všetko zvládli s malými opravami, resp. s opakováním svojich zostáv a najnáročnejších cvičebných tvarov a záverov zostáv.



### Kvalifikácia:

Naše pretekárky absolvovali svoju kvalifikáciu spoločne s pretekárkami z RUS a KOR v poslednom 10-tom slede od 13:00 miestneho času. Všetci sme si želali, aby svoje zostavy odcvičili tak, ako na posledných tréningoch, kde cvičili s istotou, bez zaváhaní, s veľkou sebadôverou, radostou, na svojich náradiach cvičili svoje zostavy bez prerušenia a veľmi pekne.

Už v rozcvičovacej hale pred kvalifikáciou bola vidieť veľká nervozita, všetko išlo veľmi ťažko, aj ľahšie CT sa darili až na niekolký krát, dievčatá robili chyby, boli nervózne a veľmi vystrašené. Celý čas pred kvalifikáciou i počas tréningov sme ich nastavovali, nech cvičia v pohode, pre seba, s radostou, že prišli získať skúsenosti. Celý čas to tak aj vyzeralo, až do kvalifikácie 😞.

Barbora odcvičila zostavu na bradlách veľmi pekne, trošku ma zaskočili zrážky, ktoré jej rozhodkyne pridelili, zdalo sa mi že boli veľmi prísne, za takúto zostavu dostávala oveľa viac. Kladinu zacvičila slušne.

Sára zacvičila svoju zostavu na bradlách s jedným prerušením, kladinu tiež.

Elenke sa prvé „veľké“ preteky na kladine vôbec nepodarili, niekoľkokrát spadla. Prostné odskákala veľmi slušne, s chybou po úvodnej akrobatickej rade.

### Kvalifikácia, výsledky:

#### MOKOŠOVÁ Barbora

bradlá	5.500	8,066	13.566	(17)
kladina	4.100	7.533	11,633	(38)

#### SURMANOVÁ Sára

bradlá	4.600	6,433	11.033	(59)
kladina	4.700	5.866	10,566	(71)

#### UŠÁKOVÁ Elena

kladina	3.800	3,333	7.133	(94)
prostné	4.600	6.566	11,166	(68)

#### **Porovnanie obsahu zostáv a kvality cvičenia našich pretekárok s pretekárkami európskej, či svetovej špičky:**

B. Mokošová sa ku kvalitným svetovým gymnastikám svojimi zostavami a obťažnosťou približuje hlavne na bradlách. Je potrebné ďalej zvyšovať náročnosť všetkých zostáv, najmä na kladine, skvalitniť prevedenie, prejav a zlepšiť zdravotný stav.

S. Surmanová má slušnú náročnosť zostáv, no je potrebné popracovať na rozsahu, viac sa priblížiť k dokonalému prevedeniu, elegancii a samozrejme ďalej zvyšovať náročnosť zostáv. Je potrebné doliečiť zranenie nohy, aby sa mohla pripravovať aj na skokových náradiach.

E. Ušáková podobne ako Sára potrebuje zvýšiť náročnosť svojich zostáv, popracovať na rozsahu a prevedení, absolvovať množstvo medzinárodných pretekov na získanie skúseností, istoty.

**Záver:**

Cieľ, s ktorým sme na MS cestovali Barbora na bradlách splnila, 17. miesto na MS je výborné umiestnenie. Sára i Elenka cestovali na MS najmä pre skúsenosti, ktoré budú potrebné na budúcoročné ME a MS.

Dovoľte mi veľmi pekne poďakovať všetkým, ktorí sa na príprave zúčastnili, SGF za výbornú spoluprácu, promptné riešenia vzniknutých situácií a za veľmi dobrú spoluprácu a atmosféru v dejisku MS.



V Bratislave dňa 28. októbra 2021

Martin Zvalo