

MGR. MILAN ŠPÁNIK, PHD., MPA

KONTAKTNÉ ÚDAJE

Adresa: Nezvalova 53, 82106 Bratislava

Telefón, WhatsApp, Viber: 0903851953

e-mail: milan_spanik@tskmm.sk

milan.spanik.ms@gmail.com

Vek: 40

Rodinný stav: ženatý



PROFESIONÁLNE ÚSPECHY

TRÉNER

2015-2017 – tréner a choreograf tímu mnohonásobných finalistov MSR v choreografiách (Majstri 2017), majstrov strednej Európy juniorov 2015, 2.miesto Európsky pohár 2016 a 2017.

2016 – Čestné uznanie primátora hlavného mesta SR Bratislavy za výborné výsledky práce s mládežou.

2017 – Ocenenie Športovec Ružinova - kategória tréner.

2017 – Zaradenie do Siene slávy TŠK M+M Bratislava.

2018-2019 – Reprezentačný tréner v štandardných tancoch juniorov.

2019 – Reprezentačný tréner v štandardných tancoch seniorov.

2020 – Ocenenie Športovec Ružinova - kategória tréner.

2015 - *súčasnosť* – tréner mnohonásobných finalistov MSR v juniorských, mládežníckych vekových kategóriách, do 21 rokov a dospelých (Majstrov a Vicemajstrov SR 2018, Vicemajstrov SR 2021, Štvrtfinalistov ME 2021, Vicemajstrov SR 2022, Finalistov ME 2022, Majstrov SR 2023, Finalistov ME 2023).

2022 – Ocenenie klubu TŠK M+M Bratislava pri ZŠ Ostredková za mimoriadne trénerské úspechy

ŠPORTOVEC

1998-2002 – mnohonásobný finalista MSR vo vekových kategóriách juniorov a mládeže.

2000 – Pamätný diplom primátora hlavného mesta SR Bratislavy.

2001 – 6.miesto Európsky pohár v štandardných tancoch vo vekovej kategórii Dospelí.

2002 – Ocenenie TŠK M+M Bratislava za významnú prácu, reprezentáciu a rozvoj klubu.

2007 – 5.miesto Akademické MSR v štandardných tancoch.

2008 – 6. miesto MSR v štandardných tancoch vo vekovej kategórii Dospelí.

2008 – Víťaz Zimnej univerziády SR v štandardných tancoch.

2012 – 2. miesto MSR v štandardných tancoch profesionálnej divízie.

2013 – 7. miesto otvorené MSR v štandardných tancoch profesionálnej divízie (2 najlepšie pár SR).

ZRUČNOSTI Jazyky: nemčina, angličtina.
 Vzdelávanie v nemčine bolo ukončené maturitou.
 Práca s počítačom:
 MS Word, Excel, PowerPoint, Outlook, Teams – pokročilý.
 Certifikát o zaškolení – Spiroergometria Cortex MetaMax (obsluha prístroja a softvéru)
 2D analýzy BAF – program biomechanickej analýzy pohybu.
 Simi Motion 3D – program biomechanickej analýzy pohybu.
 Osvedčenie o odbornej spôsobilosti – Masér (klasická a športová masáž).
 Osvedčenie o získaní kvalifikácie Rozhodca atletiky III. Triedy.
 Rozhodca Slovenského zväzu tanečných športov.
 Inštruktor lyžovania.
 Vodičský preukaz „B“.
 Certifikát tréningu školy bezpečnej jazdy SuperDRIVE: Compact, Intensiv, Advanced, Dynamic.

PRACOVNÉ SKÚSENOSTI **ČLEN METODICKO – VZDELÁVACEJ KOMISIE, SLOVENSKÝ ZVÄZ TANEČNÉHO ŠPORTU**

2015 – súčasnosť
 Lektor vo vzdelávaní trénerov tanečného športu I.-III. kvalifikačného stupňa.
 Zodpovedný člen komisie za vzdelávanie trénerov I.-III. kvalifikačného stupňa.
 Zodpovedný člen komisie za organizáciu reprezentačných sústredení v tanečnom športe.

REDAKTOR ČASOPISU TANEČNÝ ŠPORT

2019 – 2021
 Číslo 2-3/2021
http://www.szts.sk/files/documents/vzdelavaci_usek/20211221_casopis-2021-2-3.pdf
 Číslo 1/2021
http://www.szts.sk/files/documents/vzdelavaci_usek/20211023_casopis-ts-2021-1.pdf
 Ročenka 2020
http://www.szts.sk/files/documents/vzdelavaci_usek/20210604_rocenka.pdf
 Číslo 3-4/2020
http://www.szts.sk/files/documents/vzdelavaci_usek/20201230_casopis-ts-3-42020.pdf
 Číslo 1-2/2020
http://www.szts.sk/files/documents/vzdelavaci_usek/20200628_casopis-ts-1-22020.pdf
 Ročenka 2019
http://www.szts.sk/files/documents/sutazny_usek/20200421_rocenka-tanecneho-sportu-2019.pdf

PROJEKTOVÝ MANAŽÉR, SLOVENSKÝ OLYMPIJSKÝ A ŠPORTOVÝ VÝBOR

2021 – súčasnosť

PREDSEDA, TANEČNO-ŠPORTOVÝ KLUB M+M BRATISLAVA PRI ZŠ OSTREDKOVÁ

2023 – súčasnosť

PODPREDSEDA, TANEČNO-ŠPORTOVÝ KLUB M+M BRATISLAVA PRI ZŠ OSTREDKOVÁ

2019 – 2023

TRÉNER, TANEČNO-ŠPORTOVÝ KLUB M+M BRATISLAVA PRI ZŠ OSTREDKOVÁ

2004 – súčasnosť

UČITEĽ TELESNEJ A ŠPORTOVEJ VÝCHOVY, ZŠ SNP OSTREDKOVÁ 14

2011 – 2021

VEDÚCI PREDMETOVEJ KOMISIE VÝCHOVNÝCH PREDMETOV, ZŠ SNP OSTREDKOVÁ 14

2019 – 2021

UČITEĽ TELESNEJ A ŠPORTOVEJ VÝCHOVY, SOŠZ GUSTÁVA ČEJKU MALINOVO

2009-2011

VZDELANIE

VYSOKÁ ŠKOLA EKONOMICKÁ V PRAZE – FAKULTA MEDZINÁRODNÝCH VZTAHŮ

2024 – Ukončenie vzdelania v programe športová diplomacia a udelenie titulu „Master of Public Administration“.

HLAVNÝ USPORIADATEĽ, BEZPEČNOSTNÝ MANAŽÉR, USPORIADATEĽ na základe zákona o organizovaní verejných športových podujatí – úspešné vykonanie skúšky 2024. Licencie platné do 2028.

FAKULTA TELESNEJ VÝCHOVY A ŠPORTU UK, 2009 - 2014

2014 – Ukončenie vzdelania tretieho stupňa vysokoškolského štúdia v študijnom programe športová kinantropológia.

2011 – Dizertačná skúška – prospel.

FAKULTA TELESNEJ VÝCHOVY A ŠPORTU UK, 2004 - 2009

2009 – Ukončenie vzdelania druhého stupňa vysokoškolského štúdia v študijnom odbore telesná výchova a šport – špecializácia trénerstvo.

Prospechové štipendium počas celého štúdia.

2008 – Víťaz Zimnej univerziády SR v štandardných tancoch.

2007 – Finalista Akademických MSR v štandardných tancoch.

2007/2008 – Víťaz fakultného aj celoštátneho kola ŠVK v pohybových skladbách.

2006/2007 – Víťaz fakultného aj celoštátneho kola ŠVK v pohybových skladbách.

2005/2006 – Víťaz fakultného aj celoštátneho kola ŠVK v pohybových skladbách.

2004/2005 – Víťaz fakultného kola ŠVK v pohybových skladbách.

ŠPORTOVÉ GYMNÁZIUM OSTREDKOVÁ 10, 2000-2004

ZÁKLADNÁ ŠKOLA SNP OSTREDKOVÁ 14, 1991-2000

Žiak výberovej triedy.

Šéfredaktor školského časopisu.

Zápis v kronike školy.

REFERENCIE

SLOVENSKÝ ZVÁZ TANEČNÝCH ŠPORTOV

Olympijské námestie 14290/1, 831 04 Bratislava

E-mail: szts@szts.sk

TANEČNO-ŠPORTOVÝ KLUB M+M BRATISLAVA PRI ZŠ OSTREDKOVÁ

Ostredková 14, 821 02 Bratislava

e-mail: spanik@tskmm.sk

ZŠ SNP OSTREDKOVÁ 14

Ostredková 14, 821 02 Bratislava

e-mail: drgonova@zsostredkova.sk

SOŠZ GUSTÁVA ČEJKU MALINOVO

Bratislavská 44,

900 45 Malinovo

e-mail: zahradnicka-malinovo@stonline.sk

VEDECKOVÝSKUMNÁ A PUBLIKAČNÁ ČINNOSŤ

ŠPÁNIK, M., 2009. Biomechanická analýza vybraných tanečných figúr v štandardných tancoch. Diplomová práca. Bratislava: FTVŠ UK, 2009. 91 s.

ŠPÁNIK, M., 2014. Rozdiely kinematickej štruktúry tanečných figúr párov s rôznou úrovňou výkonnosti. Dizertačná práca. Bratislava: FTVŠ UK, 2014. 154 s.

ŠPÁNIK, M., 2009. Amaterizmus a profesionalizmus v športe. Bratislava: Univerzita Komenského, 2009. ISBN 978-80-8113-017-5. s. 141-144.

ŠPÁNIK, M., 2009. Výhody výučby tanečného športu v telesnej a športovej výchove na základných a stredných školách. Bratislava: Slovenská asociácia univerzitného športu v spolupráci s MŠ SR, 2009. s. 110-112. [Národná konferencia o školskom športe 2009. Štrbské Pleso, 5.11.-6.11.2009]

ŠPÁNIK, M., 2009. Tanečný šport na hodinách telesnej a športovej výchovy. Prvé kroky kurikulárnej transformácie v predmete telesná a športová výchova. [CD-ROM] Bratislava : FTVŠ UK, 2010. ISBN 978-80-8113-036-6.

CHREN, M. a M. ŠPÁNIK, 2010. Intenzita zaťaženia tanečníkov v latinskoamerických a štandardných tancoch. In: Športový tréning: vedecké poznatky zo športového tréningu v gymnastických športoch, tancoch, úpoloch, kulturistike a fitnes [zborník na CD]. Bratislava: Peter Mačura – PEEM, s. 47-51. ISBN 978-80-8113-028-1.

CHREN, M., M. ŠPÁNIK a O. KYSELOVIČOVÁ, 2010. Blood lactate concentration of ballroom dancers according to the length of their routines. In: Acta Facultatis Educationis Physicae Universitatis Comenianae. Bratislava: Univerzita Komenského, 50(2), 43-50. ISBN 978-80-223-2920-0.

KYSELOVIČOVÁ, O. a M. ŠPÁNIK, 2011. Kinematic structure of the slow fox feather step. Exercise and quality of life. - Roč. 3, č. 2 (2011), s. 49-56. ISSN 1821-3480.

ŠPÁNIK, M., V. PSALMAN a M. ZVONAR, 2012. Kinematic Structure of Selected Viennese Waltz Dance Figure. Studia Sportiva, Brno: Fakulta sportovních studií, MU, 2012, vol. 5, No 3, p. 63-72. ISSN 1802-7679.

ŠPÁNIK, M., K. PÉLIOVÁ a O. KYSELOVIČOVÁ, 2016. Zmeny vybraných charakteristík tanečníkov po ročnej tréningovej intervencii. Somatické, funkčné a biochemické parametre kardiovaskulárneho systému v podmienkach športového zaťaženia [elektronický dokument]. - Bratislava : Slovenská vedecká spoločnosť pre telesnú výchovu a šport, 2016. ISBN 978-80-89075-61-4. s. 29-38 [online].

- ŠPÁNIK, M., O. KYSELOVIČOVÁ a M. CHREN, 2017. Rozdiely kinematickej štruktúry tanečných figúr párov s rôznou úrovňou výkonnosti. Nové vedecké poznatky v gymnastike, tancoch, úpoloch, fitnes a silových športoch [elektronický dokument]. - Bratislava: Univerzita Komenského v Bratislave, Fakulta telesnej výchovy, 2017. ISBN 978-80-89075-63-8. s. 98-108 [online].
- CHREN, M., R. BRITAŇÁKOVÁ, I. ČIERNIKOVÁ a M. ŠPÁNIK, 2018. Časovo priestorová kinematická analýza obratu okolo vertikálnej osi latinskoamerických tanečníčok. Biomechanická analýza pohybového výkonu v tancoch a gymnastických športoch [elektronický dokument] : vedecký zborník prác výsledkov výskumnej úlohy VEGA 1/0954/16. - : 1. vyd. ISBN 978-80-89075-77-5. - Bratislava : Slovenská vedecká spoločnosť pre telesnú výchovu a šport, 2018. s. 21-38 [CD-ROM].
- CHREN, M., M. ŠPÁNIK a I. CIHOVÁ, 2020. Úroveň aeróbného a anaeróbného prahu reprezentantov v tanečnom športe. In: Telesná výchova & šport. - Roč. 30, č. 4 (2020). Bratislava: Univerzita Komenského, s. 2-7. ISSN 1335-2245.
- CHREN, M., N. VARECHOVÁ, M. ŠPÁNIK a P. Olej, 2022. Úroveň dynamickej rovnováhy a funkčných rozdielov dolných končatín reprezentantov tanečného športu. Športový výkon v kontexte svalovej únavy [elektronický dokument] : vedecký zborník prác výsledkov výskumnej úlohy VEGA 1/0754/20 : Faktory športového výkonu v kontexte svalovej únavy ako reakcie na nadmerné tréningové zaťaženie adolescentov. - : 1. vyd. ISBN 978-80-8251-014-3. - Bratislava : Slovenská vedecká spoločnosť pre telesnú výchovu a šport, 2022. - S. 19-31 [online].
- BIELIK, V., V. NOSÁĽ, L. NECHALOVÁ, M. ŠPÁNIK, K.ŽILKOVÁ & M. GRENDAR. The prediction model of academic achievement based on cardiorespiratory fitness and BMI status for ninth-grade students. BMC Pediatr 25, 20 (2025). <https://doi.org/10.1186/s12887-024-05353-2>