

# Mládež

# 1/2013

## žije športom



Pfavecké družstvo mladých vzpieračov Letnej školy vzpierania v Trenčíne 2012



**VK KOFI  
TRENČÍN**

**2% na rok 2013**

**[www.vkkofi.wbl.sk](http://www.vkkofi.wbl.sk)**

úvodnom vydaní 3. ročníka našej Mládeže zavítame na februárové 5. kolo Školskej Baby Barbell ligy, ale vrátíme sa aj ku niektorým súťažiam, ktoré sa konali v závere predchádzajúceho súťažného roka. Prezentujeme fotogalériu z ostatnej Veľkej ceny Ostravy vo vzpieraní žien, ukončíme seriál reportov z Letnej školy vzpierania 2012. Predstavíme si niektoré verejné podujatia na zvýšenie obľúbenosti športovej vedy. Venujeme niekoľko slov sinclairovým koeficientom, otvoríme Vitamínové okienko, krátko nazrieme do budúcich súťaží, zalistujeme v novej olympijskej knižke. Zhrnieme si hodnotenia a štatistiky súťažného roka 2012, najlepšie výsledky VK KOFI Trenčín a ponúkneme ďalších tisíc dôvodov, prečo v marci venovať 2% z daní práve nášmu klubu.

### 2% pre VK KOFI Trenčín

2% z daní na činnosť klubu v roku 2013

VK KOFI Trenčín je v súčasnosti **jedným z najúspešnejších klubov**, ktoré sa venujú príprave vo vzpieraní. Úspechy klubu sa datujú už od jeho založenia, a to nielen na samotných vzpieračských súťažiach, ale aj v realizácii odborných projektov orientovaných na šport, či v činnosti zameranej na cvičenia pre zdravie v najmladších vekových kategóriách.

Pri systematickej práci so športovcami však vznikajú aj sprievodné náklady, ktoré klub „s odretými ušami“ priebežne pokrýva. Pomocou čiastkových príspevkov na konkrétne projekty, ktorými športové kluby počas roka disponujú, sa veľmi namáhavo zabezpečuje komplexná tréningová činnosť, zahŕňajúca všetky svoje zložky. Trenčiansky klub už 5 rokov poskytuje svojim členom **plnohodnotnú športovú prípravu** aj vhodné podmienky na **voľnočasové aktivity**, s výbornými predpokladmi polozenia základov pre zdravý, športový a pohybovo orientovaný spôsob života dnešnej mládeže, výchove k olympijským hodnotám, aj ďalšieho rozvoja pohybových talentov.

A preto, či už v zabezpečení existujúcej činnosti a účasti na podujatiach, alebo v príprave a realizácii nových „usmiatech“ projektov a rozvojových riešení, sa VK KOFI Trenčín v tomto roku obracia na svojich priaznivcov s návrhom, aby venovali do klubového rozpočtu **2% svojej zaplatenej dane**, čím priamo rozhodnú o ich použití.

Pre svojich priaznivcov VK KOFI Trenčín pripravil stručné **nahliadnutia do ročných plánov 2013**, ktoré sme zavesili aj na klubovú internetovú stránku. Naši fanúšikovia sú stále priebežne informovaní o našich úspechoch. Rozhodli sme sa poodkryť aj detaily z akcií, ktoré na ďalší rok pripravujeme. Náhľad do priprav našich členov v jednotlivých vekových skupinách, aj akcie, do ktorých chceme opäť zapojiť verejnosť, rozšíriť naše členské rady, či získať žiacku konkurenciu ďalších družstiev z blízkeho i vzdialenejšieho okolia mesta. V plánoch nechýbajú ani „zlaté klince“ - súťaže, na ktorých chceme v roku 2013 participovať, ale aj skvelé šance na domácich šampionátoch, na ktoré si smelo trúfame zaútočiť.

#### Majstrovských 5 rokov

VK KOFI Trenčín si vybuďoval tradíciu zisku **majstrovských titulov** v celo-slovenských súťažiach jednotlivcov aj družstiev. V priebehu ostatných 5 rokov si počínal majstrovsky. Systematická športová príprava vo všetkých vekových kategóriách detí, mládeže aj seniorov, mužov aj žien, priniesla majstrovské tituly na domácej i svetovej scéne,

pohárové trofeje a medaily z medzinárodných stretnutí, aj viacero významných ocenení najlepších jednotlivcov. V ligových súťažiach si klubové družstvá vlni opäť pripísali dve zo štyroch možných celoštátnych víťazstiev.

VK KOFI Trenčín založil svoju činnosť na **odbornom prístupe**. Riadenie jednotlivých činností zabezpečujú experti v tréningovej vede a v rozhodcovskej oblasti, aj s pomocou budúcich činovníkov, z prostredia telovýchovnej fakulty.

Plány športovej prípravy sú nastavené na **reálnych cieľoch**, preto ich splnenie je v podstate iba formalitou. Tréningy na klube sú náročné, korešpondujú však so skutočnými možnosťami športovcov.

Okrem súťaží družstiev klub zabezpečuje aj špecializovanú **prípravu talentovaných jednotlivcov** na vrcholné podujatia vo vzpieraní, z ktorých sa delegácia vracia s medailovými trofejami. Dosiahnuté výsledky napovedajú o unikátnej spolupráci športovca a trénera v príprave, založenej na vzájomnom rešpekte.

Členovia a členky VK KOFI Trenčín získavajú dobré meno vo vzpieračskom hnutí, šíria renomé svojho **klubu**, svojho **mesta**, i **krajiny** v reprezentácii. Výsledkami členov VK KOFI Trenčín na podujatiach svetovej i európskej federácie vzpierania sa môže hrdiť domáci športový zväz. Členovia VK KOFI sú uznávaní na pôde svojej **školy**, ktorú reprezentujú na podujatiach domácej asociácie univerzitného športu, ako i svetovej federácie študentského športu.

Zo športových úspechov svojich žiakov má radosť aj miestna **základná škola** na Kubranskej ceste, za ostatné roky i trenčianske **športové gymnázium**, veď klub bol iniciátorom založenia vzpieračskej sekcie v trenčianskom centre olympijskej prípravy. V neposlednom rade, svoje uznanie vzpieračom-študentom krásnym spôsobom vyjadrila počas osláv svojho výročia aj trenčianska **univerzita**.

Športová príprava **v žiackych kategóriách** sleduje viacero cieľov. Najmladší členovia od veku 6-7 rokov cvičia v skupine podľa projektu Zdravá chrbtica so špeciálnou cvičebnou pomôckou, i bez nej, kladúceho dôraz na prevenciu civilizačných ochorení vznikajúcich z nesprávneho držania tela a fyzickej inaktivity. Až do 13 rokov absolvujú súťaže v štvorbojoch, a **až so zvládnutou technickou prípravou prechádzajú na olympijský dvojboj**. Projekt Zdravá chrbtica predstavuje výrazný prínos v zdravotnej oblasti pri prechode detí na sedavý školský režim. Súťaže v žiackych kategóriách majú silný motivačný charakter.

*pokračovanie na nasledujúcej strane*

# Mládež žije športom

*pokračovanie – 2% pre VK KOFI*

Prakticky, športová činnosť na klube poskytuje pre všetky ženské i mužské kategórie možnosť **aktívneho využívania voľného času** počas školského roka, počas prázdnin, i popri zamestnaní. V rámci športovej prípravy trenčiansky klub neopomína regeneračné aktivity.

Klub povzbudzuje svojich členov k zúčastňovaniu získaných zručností **aj v ďalších športoch**, a rovnako, dokáže zabezpečiť kondičnú prípravu športovcom z iných odvetví.

Špecializovaná príprava vo vzpieraní nepopiera **všestrannosť** v mládežníckych a študentských kategóriách. Nadobudnuté zručnosti naši členovia uplatňujú súbežne napr. v hokeji, crossfite a netradičných, i vodných športoch, ale aj v iných pohybových aktivitách, ako sú tance, kladúcich dôraz nie iba na silové predpoklady, ale aj na koordináciu pohybov, rýchlosť, obratnosť, schopnosť načasovania, celkovú pohybovú kultúru a dobrú kondíciu, ktorá spoločne so správnou výživou a režimom športovca a výchovou v duchu fair-play a olympijských princípov predstavuje zdravý, pohybovo aktívny spôsob života.

Klub je usporiadateľom každoročného prázdninového podujatia **Letnej školy v Trenčíne**, v histórii uskutočnených ročníkov aj s medzinárodnou účasťou. Podujatie v precízne zostavenom programe kombinuje športovo-pohybovú, kultúrnu, vzdelávaciu aj poznávaciu zložku.

Za neoddeliteľnú súčasť svojej činnosti klub považuje oblasť **propagácie**. Klubové nominácie sú zvýraznené na súťažných pódioch doma i v susedných krajinách typickými klubovými farbami, okrem športových súťaží iniciuje viacero klubových aktivít na zviditeľnenie mládežníckeho vzpierania v rôznych mestách na Slovensku.

Klub organizuje **tematické stretnutia**, napr. maškarný ples, oslavy výročia, tradičné opekanie, besedy a autogramiády, verejné tréningy i vlastné súťaže, zúčastňuje sa exhibícií na mestských pódioch, aj v rámci olympijských podujatí. Súčasťou súťažných výjazdov, ako aj príležitostne počas roka, sú spoločné klubové posedenia upevňujúce súdržnosť a tímového ducha.

Z pohľadu zabezpečenia klub funguje s obrovským podielom neplatenej **dobrovoľníckej činnosti**, vrátane odborných činností. Pre svojich fanúšikov klub pravidelne aktualizuje správy o svojej činnosti vrátane multimediálnych príloh a štatistík na internete.

Aktivity plánované na rok 2013 podľa vekových skupín

Výber dievčat **kategórie prípravky** a pohybovo talentovaných detí (7-10 rokov) sa už môže zúčastniť Veľkej ceny žien v Rakúsku v kategórii detí.

*pokračovanie na nasledujúcej strane*

## Fotoalbum pretekárov VK KOFI z Veľkej ceny Ostravy 2012

Ostrava 2012



Dominika Srnáková



*pokračovanie – 2% pre VK KOFI*

Výber chlapcov **prípravky** sa tiež môže zúčastniť významných klubových turnajov. Chlapci a dievčatá vo veku 9 rokov sa pripravujú na budúci rok do domácich majstrovských súťaží.

**Mladších žiakov** (10-12 rokov) čaká účasť na domácom štvorbojovom šampionáte jednotlivcov aj obhajoba vlaňajšieho víťazstva družstva (SR). Čaká ich aj kvalifikácia na Letnú školu v Trenčíne. Chlapci vo veku 12 rokov sa pripravujú na budúcoročný prechod zo štvorbojových na dvojbojové súťaže.

**Starší žiaci** (13-14 rokov) majú plánovaný štart na majstrovskej súťaži jednotlivcov, v žiackej ligovej súťaži družstvo plánuje získať medailové umiestnenie.

Klubové výbery vo všetkých vekových kategóriách majú okrem majstrovských súťaží plánované **štarty na turnajoch** konaných na Slovensku, u susedov v Zlíne a v Dolnom Rakúsku.

**Dorastenci** (15-18 rokov) majú plánovaný štart na domácej majstrovskej súťaži jednotlivcov, pričom v ligovej súťaži je plánovaný návrat dorasteneckého tímu po zisku titulu v r. 2011.

**Juniori** (18-23 rokov), **študenti** a **muži** (nad 20 rokov) majú plánované štarty v majstrovských súťažiach jednotlivcov. Družstvo klubu sa vlani prebojovalo do extraligy mužov, prvý štart bude už v marci. Je reálna šanca kvalifikovať sa na vrcholné podujatia vo vzpieraní, rovnako ako v kategórii študentiek a žien, zabojsť aj o účasť na Svetovej letnej univerziáde v Kazani. Družstvo **žien** má plánované štarty pri českej lige ženských tímov (pri absencii domácej súťaže ženských tímov), aj na Veľkej cene žien v Rakúsku.

Aktivity plánované na rok 2013 z pohľadu štartov

Z pohľadu štartov pocestujú klubové výbery na domáce **majstrovské súťaže** na Slovensku : v marci do Košíc (extraliga muži), v marci do Bobrova alebo Nového Mesta nad Váhom družstvá mladších a starších žiakov, v apríli do Likavky alebo Veľkého Medera družstvo dorastencov a študenti, v máji do Krásna nad Kysucou družstvá aj jednotlivci mladších a starších žiakov a v júni do Banskej Bystrice družstvá mužov, dorastencov, plus jednotlivci - muži, juniori, dorastenci aj ženy.

Finálové stretnutia **družstiev** všetkých vekových kategórií sa uskutočnia na pôde najlepšieho tímu, takže ak nebudú v Trenčíne, tak pocestujeme v septembri (muži), v októbri (dorastenci, neskôr starší žiaci) a v novembri (mladší žiaci). Pri dorasteneckej súťaži je možné usporiadať aj spomienkové stretnutie na Šimoniča, ktoré sa vlani nekonalo.

Deti majú plánované štarty v Baby Barbell **školskej lige**, v rámci ktorej sa niektoré stretnutia uskutočnia v Novom Meste nad Váhom, termínovo do

*pokračovanie na nasledujúcej strane*

## Fotoalbum pretekárov VK KOFI z Veľkej ceny Ostravy 2012

Ostrava 2012



Katarína Králiková



# Mládež žije športom

*pokračovanie – 2% pre VK KOFI*

leta v škol. roku 2012/2013 a od septembra aj v novom pripravovanom ročníku súťaže 2013/2014.

Klubové výbery pocestujú na **turnajové súťaže** konané na Slovensku : v júni do Nového Mesta nad Váhom deti a žiaci, v septembri na mládežnícke turnaje do Štúrova a Hlohovca a v decembri deti a mládež do Veľkého Medera.

Mládežnícke klubové výbery plánujú pocestovať na **medzinárodné súťaže** v Zlíne a v Boskoviciach. Výber detí a mládeže plánuje cestu na súťaže Dolnorakúskeho pohára v marci do Tullnu, v máji do Breitenfurtu, v júni do Loosdorfu a v októbri do Vösendorfu.

Družstvo žien pocestuje na **ligové súťaže** v Českej republike : v marci do Plzne, v máji do Nového Hrozenkova a na finále spojené s Veľkou cenou Ostravy vo vzpieraní žien v novembri. V ligovej súťaži družstvo nebude hodnotené, ale vo Veľkej cene budú hodnotené jednotlivkyne. Tieto štarty sú pre kategóriu žien popri jedinom možnom štarte na Slovensku a rakúskom turnaji.

Klubové výbery sa plánujú zúčastniť aj **významných medzinárodných súťaží** v Rakúsku : deti, študentky a ženy v máji na Veľkej cene pri Viedni (kalendárová súťaž IWF, EWF), žiaci a dorastenci na konci mája na Juniors Battle v Lochene (tradičná Fulda) a junióri a senióri na turnaji Mödling Cup.

Nezabúdame ani na prípravu do **reprezentácie**. Naši dorastenci plánujú zabojsovať o účasť na Turnaji olympijských nádejí krajín V4, ktorý bude v júli v Holešove (ČR), študenti a študentky o účasť na Svetovej letnej univerziáde v Kazani.

Klub plánuje usporiadať tradičný **Vianočný turnaj**. Viaceré z plánovaných štartov sa uskutočnia v rámci športovej prípravy. Okrem medzinárodných súťaží (s výnimkou reprezentácie SR) nie je centrálna hradená ani domáca extraligová súťaž mužov.

Aktivity plánované na rok 2013 z pohľadu dlhodobých cieľov

Pravidelnou činnosťou, pohybovými cvičeniami v skupine, klub zabezpečuje **aktívne využívanie voľného času** detí a mládeže. Cvičenia pre deti sú vhodným rozšírením obsahovej náplne školskej telesnej výchovy, a sú výbornou prevenciou fyzickej inaktivity mládeže s osobitným zreteľom na zdravú chrbticu.

Upevnením základných návykov správneho držania tela, organizovaním tréningov, motivačných súťaží vo viacbojoch, spolupracou so základnými, strednými i vysokými školami a centrami voľného času klub predkladá snahu o začlenenie **pohybových a športových aktivít ako pevných a neoddeliteľných súčastí voľnočasových aktivít** svojich členov nielen v detskom a mládežníckom veku, ale s aktívnym pokračovaním aj po ukončení štúdií a

## Fotoalbum pretekárov VK KOFI z Veľkej ceny Ostravy 2012

Ostrava 2012



nástupe do zamestnania či podnikania, vnímania potreby **pravidelného pohybu** ako celoživotného štýlu, aj jej naplnenia.

Včlenenie férových hodnôt, predkladaných prostredníctvom športu a olympizmu, **do procesu rozhodovania** mladého človeka v jeho budúcom uplatnení. Zvýšenie zdravej **konkurencie-schopnosti** mladého človeka nielen v športe, jej aplikácie v bežnom živote, v motivácii ďalšieho zlepšovania a rozširovania svojich osobnostných kvalít. Schopnosť si reálne stanoviť ciele, a naplňovať ich s pevnou oporou inštruktora a s výrazným zapojením svojich daných i už nadobudnutých schopností a zručností. Praktické poukázanie na benefity **timovej spolupráce**.

*dokončenie na strane 24*

### Školské súťaže v zimnom období

ŠKOLSKÁ BABY BARBELL LIGA 2012 / 2013  
5. kolo, 13. február 2013, Trenčín

Deň konania 5. kola školskej súťaže bol na prvom stupni základnej školy prvým dňom vynútených „chrípkových“ prázdnin. Prvé dva mesiace v roku na školách spravidla sprevádzajú zimné ochorenia, v januári preto účasť odriekol kompletne celý Považan, a dnes hrozilo, že aj trenčianske deti „odídu s dlhým nosom“. Dalo sa predpokladať, že účasť na súťaži bude nižšia, ako o pretekárov, tak aj divákov. Každý iný krúžok by to vzdal, ale Trenčianski svojich pretekárov nesklamali.

Tí napokon prišli a súťaž po krátkej rozcvičke prebehla ako sa patrí. Deti sa na dnešné stretnutie v telocvični pripravovali, dokonca sme tu mali jedno premiérové súťažné vystúpenie, a aj keď ich chrípka pripravila o konkurenciu, svedomito si prešli všetky štyri disciplíny do záverečného hodnotenia. Chlapcom a dievčatám z krúžku, aj družstvám z Nového Mesta prajeme, aby sa čím skôr vyzdraveli, pretože už o mesiac bude ďalšia súťaž, na ktorej im predvedieme, že to dneska naozaj nebolo odfláknuté :)



Začiatočníci už pôsobia v školskej súťaži



Pri súťažiach, plánovaných do leta, sa pravdepodobne s dnešnými výsledkami už v záverečnom hodnotení nestretáme, pretože naši pretekári si ich stihnú dovedy ešte vylepšiť, a tak sa im započítajú tie novšie. Aj preto sa dnešný tréning s očakávanou súťažou tých, ktorí sa mohli zúčastniť, uskutočnil. Veľké poďakovanie za športový prístup i dnešné výsledky patrí senzačnému pretekárskemu, trénerskému aj rozhodcovskému osadenstvu.



Roč.	Tel. hm.	Trojskok	Hod 1 kg	Trh body	Nadhod body	Výsledok body
Oleg Nagy	2006	22,3 kg	42	42	42	168
Kristian Prekop	2005	23 kg	43	36	45	166

# Mládež žije športom

## Vitamínové okienko

Ako neochorieť v zimnom období

Zimné obdobie býva pre deti jedno z najkrajších v roku. Prichádza po jeseni dažďami a plušťami trochu nepríjemne, ale už od sviatkov sa až takmer do jari spája s hurááá - prázdninami, guľovačkami, snehuliakmi či bláznením v kopcoch snehu na saniach, lyžiach.

Zima má však aj svoje menej príjemné stránky, ktorými sú prechladnutia či chrípky, a tie sa zvyčajne preženú školami, úradmi, v kolektívoch. Stáva sa aj, že niektoré školské súťaže sa neuskutočnia, pretože rady konkurenčného družstva preriedi „chripinec“ a to sa nedá vopred naplánovať. Ak napriek tomu, že niektoré z ochorení sú vírusové, a šíria sa vzduchom, takže je ťažšie sa im ubrániť, môžeme sa na január a február trošku „pred-pripraviť“ a vyzbrojiť sa do nepohody počasia zásobou preventívnych opatrení. Prechladnutie sa nám bude zďaleka vyhýbať, a aj keď u nás zaklope chrípka, poriadne sa narobí, kým sa jej podarí na nás sadnúť. Načrieme preto do balíčka našich preventívnych proti-chrípkových opatrení a skúsime sa zamyslieť, či nestojí za to sa venovať príjemnej prevencii, než sa neskôr nepríjemne liečiť.

### 1, Pravidlom číslo jeden je samozrejme **pohyb**

Prírodný pravidelný pohyb na čerstvom zmrznutom vzduchu, zababušení v spleti šálov, rukavíc a čiapok, z ktorých nám trčia iba kukadlá. Keď sa nám na kopcoch sneh dostane do číziem a začne byť studený tak vedzme, že kdesi okolo si už na nás brúsi zuby odporná nádcha, a preto sa utekáme do tepla prezúť do suchého.

### 2, Pravidlom číslo dva sú **vitamíny**



Bolo by asi zbytočné, hovoriť mladým športovcom niečo o tom, aký význam majú vitamíny a zdravá výživa na športový výkon, pretože táto téma je donekonečna omieľaná na kluboch, tak si povedzme, že vitamíny potrebujeme nielen preto, aby sme boli pekní, zdraví, silní a vitálni, ale aj preto, aby sme získali **odolnosť** voči zimným ochoreniam.

### Chutne a zdravo aj v zime

Zásobiť sa vitamínmi je v zime veľmi dôležité nielen pre športovcov, ale pre každého.



Vitamíny nás ako neviditeľná stena chránia pred prechladnutím, vírusmi, zlými baktériami. Lenže, kde ich v zime, keď nie je dostupné čerstvé ovocie, získať ?

Vitamíny sa nedajú najesť „do zásoby“, treba sa nimi zásobovať priebežne stále. A tak sa vybrala Maruška na jahody.. a našla ich.

Vitamíny nájdeme v zime v rôznych formách. Môžeme si vybrať takú, ktorá nám vyhovuje, alebo ich môžeme kombinovať.

Najjednoduchším riešením môže byť, že siahneme po **ovocí**, ktoré sa ku nám priváža z teplejších krajín, ale nie je to jediná možnosť, ako sa môže zdať.

Vitamíny si môžeme zadovážiť aj v „cukríkovej forme“. To sú také, ktoré dostaneme, keď už sme chorí a nič nám poriadne nechutí, ku liekom. Vo veľkých mestách, kde je pokope veľa ľudí, sa „cukríkové“ vitamíny stávajú v zime bežným doplnkom stravy nielen detí, ale aj dospelých. Ale musíme mať na zreteli, že vitamíny, schované v **tabletkách**, sa môžu podávať iba s bežnou stravou, lebo nemôžu plnohodnotne nahradiť prirodzené vitamíny.

*Prírodné „živé“ vitamíny sú tie, ktoré sa na nás usmievajú z ovocia a zeleniny, pretože tu sa nachádzajú v tom správnom pomere a množstve, aké potrebujeme, a príroda ich naviazala na ďalšie výživné látky, ktoré z ovocia a zeleniny získavame, a to zvyšuje aj šance, že ich využijeme v čo najväčšej miere.*

Kde teda Maruška našla pod snehom svoje „jahody“ ? Možno sa pýtala v internetovej poradni 12mesiacikov.com, a možno vzala rozum do hrsti.

Jablčka a misky so **zeleninovými šalátmi** a **čalamádami**, ktoré dostaneme ku hlavnému jedlu na obed sú na to, aby sme ich ku jedlu aj zjedli. Taká kyslá kapusta iste nie je ako samostatná vitamínová bomba práve chutná, ale s hlavným chodom sa zjesť dá. Je to aj jeden z dôvodov, prečo sa počas sviatkov zvykne variť veľká kapustnica. Kvasená zelenina má veľa vitamínov, to sú aj rôzne nakladané papričky, uhorky, mrkvičky, a iné kúsky v kyslom náleve, aby sme dostali vitamín C, ktorý sa inak len tak ľahko uskladniť na zimu nedá.

*pokračovanie na nasledujúcej strane*

*pokračovanie – Vitamíny v zime*

Neverte tomu, že chlap sa niečím takým, ako **mandarinka v desiatovom sáčku** zaoberať nebude. Bude sa zaoberať, ak je to športovec, alebo ak chce byť zdravý. Pretože byť úplne obyčajne chorý nie je žiadne hrdinstvo, to „dokáže ktokoľvek“. Rovnako môžeme povedať o dievčatách, ktoré sa podľa „novej módy“ vyhýbajú **banánom**, lebo vraj z nich príberú na váhe. To, že je to nezmysel, zistíme pomerne ľahko. Banány nie sú priemyselne spracované, toto ovocie sa ku nám dostáva vo svojich šupkách, ktorých účelom je chrániť vitamíny vo vnútri. Keď si niekde nalistujeme, aké látky vo vnútri nájdeme, tak zistíme, že všetky sa nachádzajú aj v inej strave, a sú pri normálnom pohybe, a navyše v zimnom studenom období, veľmi rýchlo „spáliteľné“. A navyše sú pre zdravie potrebné. Malým trikom s veľkým efektom v zime môže byť aj obyčajná **citrónová šťava**, mnohí si ju pridávajú do čaju. Argument, že toto ovocie sa u nás nepestuje dnes už neobstojí, toto ovocie sa u nás zatiaľ iba masívne nerozšírilo, ale za ostatné roky je možné ho v teplejších oblastiach Slovenska v lete pohodlne pestovať.



Zeleninové šťavy

Tajomstvom niektorých rodín je využitie vitamínov zo zeleniny, pitím **zeleninových štiav**. Tento recept si vyžaduje mať odšťavovačku, ale efekt je veľmi rýchly. Poháre čerstvých sladučkých džusíkov z karotky, cvikly, zelera a ich chuťové kombinácie, vždy rýchlo poruke, sú vynikajúce nielen proti smädu, ale vo významnej miere pokrývajú aj našu potrebu výživných látok, ktoré sa v nich ukrývajú. A netreba ich ani sladieť, ani variť. Do varenia potom môžeme šupnúť balast, ktorý zostane v odšťavovači. Zeleninové nápoje chutia aj v lete, keď jedlo kvôli horúčavam veľmi nevyhľadávame. Ak si nájdete v obchodoch ceny balených zeleninových štiav, a tie nemusia byť vždy čerstvé, tak pochopíte, že sú skutočne zdravé. Mrkvička sa zvykne kombinovať aj s jablkami. Nie, nie je to iba pre deti, zeleninové šťavy popíjajú aj fitnesky. Tak môžu byť zdravé, štíhle, športovo naladené.

Ďalším tajomstvom, ktoré tiež zatiaľ nepreniklo do „širokých mäs“, sú **čerstvé klíčky**. Vážení, ak vám klíčky niekedy nechutili, tak to bolo preto, že ste nejedli dobré klíčky. Klíčky sú čerstvou zeleninou v zimnom období, keď sú u nás záhradky zaviate snehom. Navyše, vitamíny sú v nich obsiahnuté v oveľa vyššom množstve. Klíčky nemajú žiadnu výraznú chuť, chutia ako trebárs hlávkový šalát, takže sa chrumkajú šalátovo k čomukoľvek, čo práve jete, alebo sa jednoducho upravia, ale nejedia sa samotné. Spôsob ich spracovania nájdeme na webových serveroch o zdravej výžive, samozrejme, aj tu si treba z receptov vyberať „s rozumom“.



Klíčky

Klíčky si môžeme pripraviť sami, alebo ich kúpiť hotové, a sú aj v sušenej forme. Nemôžeme však očakávať čerstvé vitamíny v sušených klíčkoch. Najjednoduchšie je, si do misky nechať naklíčiť obilniny, semienkoviny alebo drobné strukoviny doma, ale jednoduchšie a rýchlejšie je ich zohnať v balíčku už naklíčené. V niektorých ázijských krajinách sú klíčky samozrejmom súčasťou stravy, keď u nás ľudia prídu na to, aké sú zdravé a chutné, tak sa táto potravina „udomácní“ aj u nás.

Ďalšími „vitamínovými konzervami“, na ktoré zvyčajne siahneme počas zimy, sú aj **sušené** alebo **mrazené ovocné plody**, ktoré sme si na toto obdobie pripravili. Iste, sušením sa môže množstvo vitamínov ohroziť, mrazením sa ohrozia menej. V obchode si dáme pozor na také sušené ovocie, ktoré je konzervované sírou alebo minerálnymi olejmi, v najhoršom prípade ho treba dôkladne umyť, ale pre zdravie je výhodnejšie si zohnať vlastnú sušičku. Naše ovocie síce nebude mať tie krásne farby, ako v obchode, ale zato bude mať viac vitamínov, zachová si pôvodnú chuť, a môžu ho zjesť aj alergici.

Zabezpečením zvýšeného príjmu vitamínov v zime sa ochránime pred nepríjemnými ochoreniami a eliminujeme nástup jarnej únavy, ktorú spôsobuje vyčerpanie zásob čerstvých vitamínov počas zimného obdobia.



# Mládež žije športom

## Vyhodnotenia roka 2012

Prehľad a najlepšie výsledky roka 2012 v skratke

Prejdeme sa ročným rebríčkom najlepších výsledkov vo vzpieraní na Slovensku. Zhrnieme si najlepšie výsledky, dosiahnuté v jednotlivých kategóriách, aj najlepšie výsledky a súťažné umiestnenia členov VK KOFI Trenčín v roku 2012. Prehľad nám poskytne predstavu o tom, v akej konkurencii naši pretekári a pretekárky počas roka pôsobili a kde sa, v celej škále výkonov, naši klubovci nachádzajú. Načrtne si predpokladanú budúcoročnú situáciu, viacerí pretekári na prelome roka opäť prechádzajú do starších vekových kategórií. A vlastne, celý prehľad je členený podľa vekových kategórií.

V kategórii štvorbojových súťaží **mladších žiačok** štartovalo v roku 2012 päť dievčat v reprezentácii troch klubov. Thermál Veľký Meder, Považan NMnV (po 2 dievčatá) a Sokol Moravské Lieskové (1). Síce s hodnotením v štvorboji, ale tejto kategórii bol priradený koeficient mužov. Obsadené boli počas roka iba hmotnostné kategórie do 40 a nad 53 kg, pričom dievčatá štartovali aj v zaradeniach do 36 kg a 53 kg, no nie v mládežníckom štvorboji, takže tieto výsledky nepočítame. V absolútnom hodnotení dosiahla najlepší výkon roka pri tel. hmotnosti 60 kg a štvorboji 234 bodov, so ziskom 289,7 b. Barbora Abrahámová z Thermála Veľký Meder, ročník 2000. Po odchode ročníka medzi staršie žiačky sa počíta s akvizíciou, v opačnom prípade by kategóriu obsadili v nasledujúcom roku iba tri dievčatá. Od januára sa do kategórie mladších žiačok pridáva ročník 2003, takže dievčenský tím z trenčianskej prípravky si na celoslovenské majstrovské súťaže ešte rok počká. Šancu však dovedy dostane na klubových turnajoch.

## Družstvo mladších žiakov VK KOFI Trenčín zvíťazilo v lige

Kategóriu mladších žiakov pokrylo 31 pretekárov z desiatich klubov. Tu nebýva povolené hosťovanie, takže pretekár by mal byť priradený „original“ k svojmu klubu a naša štatistika je o čosi presnejšia. Najvyšší počet pretekárov postavila Slávia Ružomberok (7), VK KOFI Trenčín, ktorý disponuje aj možnosťami nasadenia svojej vlnajšej prípravky, Thermál Veľký Meder (obaja po 5 pretekárov) a Tatran Krásno (4). Najlepším výkonom roka sa vytiahol 12 –ročný talent Tatrana Krásno, Patrik Riečičiar, pri tel. hmotnosti 32,70 kg a štvorboji 246,8 b. a ziskom 412,30 b. Bol to jediný výsledok nad 400 bodov. V rozsahu 300-400 b. sa pohybovalo 8 pretekárov, v rozsahu 265-300 bodov iba 9 pretekárov (štvorboj). Na rok odchádza do staršej kategórie celý 15 –členný ročník 2000, rady mladších žiakov tak budú musieť byť posilnené o nových pretekárov. Pekná šanca účasti v majstrovských súťažiach sa javí aj pre trenčiansku prípravku, nastupuje ročník 2003.

*Pretekári VK KOFI sú najmladší, najľahší, ale aj najlepší*

Niečo pravdy na tom bude. Obzvlášť s prihliadnutím na víťazstvo družstva v celoslovenskej lige mladších žiakov, ale poďme postupne. To, čo sa javí ako chválenkárstvo ním v skutočnosti vôbec nie je, a bláznivý nadpis je postavený (ako zvyčajne) na faktoch.

**Najmladší** - VK KOFI Trenčín nominoval do súťaží ročník 2002 svojej vlnajšej prípravky, čo je síce úplne prirodzený vekový prechod dnes 10-ročných žiakov na systém súťaží ročníkov 2000-2002, ale v radoch závistlivcov to samozrejme nechalo odozvu. Ak hovoríme o tých, ktorí sa systematickej činnosti s kategóriou prípravky na klube nevenujú, a tak prirodzene, športovo pripravený ročník 2002 nemajú „kde ziať“.

### Reprezentácia VK KOFI Trenčín na Majstrovstvách Slovenska vo vzpieraní jednotlivcov v roku 2012

**M-SR mladších žiakov**, Veľký Meder, máj 2012

Kvalifikácia na trenčiansku letnú školu

**Hodnotenie** : mládežnícky štvorboj v hmotnostných kategóriách

	Kategória	Umiestnenie
Pavol Puna	30 kg	1.
Anton Ondruška	33 kg	2.
Samuel Dobiáš	33 kg	3.
Samuel Brlej	36 kg	1.

**V hodnotení klubov** získal VK KOFI Trenčín 104 bodov, s ktorými sa umiestnil na 4. pozíciu.

**V medailovom poradí klubov** obsadil VK KOFI Trenčín 2. miesto s bilanciou 2-1-1.

**V absolútnom poradí** 24 jednotlivcov podľa bodov sa umiestnili pretekári VK KOFI Trenčín nasledujúco : Pavol Puna 4., Anton Ondruška 5., Samuel Dobiáš 7., Samuel Brlej 14.

*pokračovanie na nasledujúcej strane*

*pokračovanie – Najlepšie výsledky 2012*

**Najľahší** – väčšina žiakov VK KOFI sa zaraďuje svojou hmotnosťou do ľahších, ba často aj tých najľahších kategórií. V mladšej prípravke sme museli kvôli porovnaniu rozšíriť škálu kategórií do 30 kg. Žiaľ, v praxi sa často stáva, že mladí trenčianski vzpieraci na slovenskej súťaži pretekajú v najľahších kategóriách vlastne navzájom medzi sebou, vid' výsledky turnajov.

Pri cieľavedomej technickej príprave nie je vo vzpieraní vôbec nevýhodné mať pretekárov v ľahších kategóriách. Medaila chlapca v ľahšej kategórii je rovnako veľká ako tá v „pluske“. Ich výkony, prepočítané na body, vykazujú matematické nevýhody v žiackej kategórii, no hodnotenie je možné pri vôli a odbornom prístupe vedenia súťaží upraviť. Na druhej strane, súťaže žiackych kategórií na veľké výkony zamerané ešte nie sú. Dlhoroční pretekári VK KOFI Jakub a Oliver Fabovci, ktorých v samotných začiatkoch tiež technické cvičenia prípravky neminuli, nikdy nepôsobili v ťažších kategóriách, a napriek tomu žali spravidla tie najlepšie hodnotenia.

Žiaci pretekári VK KOFI Trenčín, aj s použitím mizerného bodového hodnotenia zvíťazili v lige, a tiež obsadili priečky v najlepšej trojke svojich kategórií v ročnom rebríčku jednotlivcov – **Najlepší**.

### Výsledky členov VK KOFI Trenčín na stretnutí 3. kola Dolnorakúskeho mládežníckeho pohára

Mannswörth, máj 2012

**Hodnotenie** : viacboje na súčet bodov, poradia vo vekových kategóriách

	Kat.	Umiestnenie
Pavol Puna	do 11 rokov	1.
Oliver Fabo	do 13 rokov	2.
Vratislav Vetrák		3.
Anton Ondruška		7.
Jakub Fabo	do 15 rokov	1.
Viliam Čacho		6.
Peter Puna		8.

*Trenčianski pretekári nie sú hodnotení v ročnom poradí rakúskeho pohára. Vyhodnotenú sú aj jednotlivé stretnutia, takže členovia VK KOFI Trenčín si prevzali ocenenia za výsledky májového stretnutia*

Samo Dobiáš sa v kategórii **do 33 kg** umiestnil s výsledkom 206 b. štvrtý, s predstihom min. 38 bodov pred zvyškom tabuľky. Kategórii chlapcov do 36 kg sa Samuel Brlej umiestnil druhý, s výsledkom z mája, 171 b. v štvorboji. V októbri už zaznamenal oveľa vyšší súčet 194 bodov, ale v konkurencii kategórie do 40 kg sa

### Výsledky prípravky a žiakov VK KOFI Trenčín na Turnaji mladých nádejí

Veľký Meder, december 2012

**Hodnotenie** : súčet bodových ziskov za výsledky v olympijskom dvojboji členov družstva, žiackych kategórií

Chlapci	Tel. hm.	Dvojboj
Pavol Puna	32 kg	62 kg
Anton Ondruška	34,2 kg	61 kg
Oliver Fabo	44,8 kg	95 kg

**Družstvo** mladších žiakov VK KOFI Trenčín obsadilo v poradí 8 tímov 4. miesto

Dievčatá	Tel. hm.	Dvojboj	Vek
Julka Kuráková	43,9 kg	49 kg	8 r.
Laura Svrčková	31,9 kg	29 kg	7 r.
Emka Čachová	25,8 kg	18 kg	8 r.
Dominika Dobiášová	43,9 kg	39 kg	8 r.

**Družstvá** dievčat trenčianskej prípravky obsadili v konkurencii mladších a starších žiačok 4. a 5. miesto. Najlepšie pretekárky školskej ligy zažiarili na žiacom vzpieracom turnaji.

V kategórii chlapcov **do 30 kg** obsadil prvé miesto Pavol Puna so štvorbojovým výsledkom z mája 205,5 b. a predstihom 50 bodov pred druhým. V októbri sa mu však podarilo zaznamenať výsledok aj v kat. do 33 kg, s 208 bodmi sa ale umiestnil až tretí, pretože okrem víťaza z Krásna ho prevälcoval vlastný klubovec:) O pol bodu viac ako Puna zaznamenal Tónko Ondruška v máji a druhé miesto si nenechal vziať. Ondruška sa v decembri predstavil aj v kat. do 36 kg, ale dvojbojové výsledky v tomto rebríčku nenájdeme, tie budú u mladších žiakov zaujímavé až po prechode do staršej kategórie. Tento jav nastane už od januára, ročník 2000 sa posúva do starších žiakov a Tónko dostane šancu na svoj prvý dvojbojový šampionát jednotlivcov. Podporu v družstve nestráca, keďže Vraťo, Oliver aj Marek, predstavujúci ročník 99, v kategórii ešte rok pobudnú, vid' starší žiaci.

s ním umiestnil až tretí. Napokon, v kategórii do 45 kg dosiahol 3. najlepší výsledok roka Thomas Škunda so 176 b. ešte z marcovej súťaže.

*pokračovanie na nasledujúcej strane*

# Mládež žije športom

pokračovanie – Najlepšie výsledky 2012

Žiacka reprezentácia VK KOFI Trenčín na turnaji  
**Memoriál Ondreja Hekela**

Nové Mesto nad Váhom, jún 2012

**Hodnotenie** : olympijský dvojboj v hmotnostných kategóriách

	Kat.	Tel. hm.	Dvojboj	Um.
Anton Ondruška	33 kg	32,1 kg	60 kg	1.
Pavol Puna		31 kg	59 kg	2.
Samuel Dobiáš		32,5 kg	53 kg	3.
Oliver Fabo	45 kg	42,6 kg	94 kg	1.

V poradí 9 **družstiev** obsadil VK KOFI Trenčín 4. miesto.

Umiestnenia prípravky a žiakov VK KOFI Trenčín na  
**Medzinárodnom Mikulášskom pohári Zlínskeho kraja**

Zlín, november 2012

**Hodnotenie** : poradie jednotlivcov vo vekových kategóriách podľa počtu bodov získaných za výsledky v štvorboji / olympijskom dvojboji

Štvorboj	Kat.	Umiestnenie
Dominika Dobiášová	najml. žiaci (do 2002)	9.
Samuel Brlej		2.
Pavol Puna		1.
Emka Čachová		7.
Laura Svrčková		6.
Andrej Bartoš		4.
Anton Ondruška		ml. žiaci 2000)

Dvojboj	Kat.	Tel. hm.	Dvojboj	Um.
Oliver Fabo	st. žiaci	44,6 kg	99 kg	2.
Marek Fabo	(1999)	83,1 kg	110 kg	5.

Starších žiakov štartovalo 46 v roku 2012 pod hlavičkou 14 klubov. Najpočetnejšie zastúpenie mali Tatran Krásno nad Kysucou, Považan NMnV a Thermál Veľký Meder (po 6 žiakov), KOFI Trenčín (5). Najlepší výkon roka bol zaznamenaný pri tel. hmotnosti 61,27 kg a dvojboji 192 kg so ziskom 278,3 Sincl. b. mládežníckeho reprezentanta Jácinta Juhásza (Thermál Veľký Meder). Druhý v rebríčku zapísal 250 b. a tretí 211 b. Hranicu 200 bodov presiahlo 6 žiakov, v rozpätí medzi 150-200 bodmi sa pohybovalo 18 žiakov. Podľa skladby ročníkov na rok odchádza do dorastu 18 žiakov, zatiaľ čo od mladších sem prichádza 15, takže v kategórii sa obsadenie výrazne nemení.

*pokračovanie na nasledujúcej strane*

V súhrnnom poradí podľa bodového výpočtu **absolútneho hodnotenia mladších žiakov za rok 2012** sa Pavol Puna umiestnil so ziskom 357,6 b. z májovej súťaže štvrtý, Anton Ondruška s 348,4 b. šiesty, Samuel Dobiáš s 332,1 b. siedmy, Samuel Brlej s 295,8 b. na 11. a Thomas Škunda, ktorý neskôr nevyužil príležitosti na ďalšie zlepšovanie, so ziskom 231,8 b. na 24. mieste.

V roku 2012 štartovalo 7 starších žiakov v reprezentácii troch klubov, so zastúpením Thermál Veľký Meder, Považan Nové Mesto nad Váhom (oba po 3) a Olympia Bobrov 1. Najľahšie hmotnostné zaradenia neboli obsadené vôbec, najsilnejšia bola kat. do 58 kg, na súťaži by však chýbali tretie, a prípadne aj druhé miesta. To však v kultúrnych krajinách nie je vo vzpieraní prekážkou usporiadania súťaže. Najlepší výkon roka bol dosiahnutý pri tel. hmotnosti 47,53 kg a dvojboji 87 kg ziskom 134 Sincl. bodov, postarala sa oň Dalma Mihalovičová (VME). 100 –bodovú hranicu v rebríčku najlepších výkonov roka prekonal tri pretekárky.

## Starší žiaci

**Reprezentácia VK KOFI Trenčín na Majstrovstvách Slovenska vo vzpieraní jednotlivcov v roku 2012**

**M-SR starší žiaci**, Veľký Meder, máj 2012

**Hodnotenie** : olympijský dvojboj v hmotnostných kategóriách

	Kat.	Dvojboj	Umiest.
Oliver Fabo	45 kg	90 kg	1.
Viliam Čacho	56 kg	97 kg	3.
Vratislav Vetrák	56 kg	85 kg	5.
Peter Puna	62 kg	86 kg	7.

**V hodnotení klubov** obsadil VK KOFI Trenčín 5. priečku.

**V medailovom poradí klubov** obsadil VK KOFI Trenčín 4. miesto s bilanciou 1-0-1.

**V súhrnnom poradí jednotlivcov** podľa bodov sa umiestnili pretekári VK KOFI Trenčín nasledujúco : Oliver Fabo 11., Viliam Čacho 16., Vraťo Vetrák 24., Peter Puna 26.

*pokračovanie – Najlepšie výsledky 2012*

Starší žiaci VK KOFI Trenčín zakončili rok na vynikajúcich pozíciách

Oliver Fabo zaznamenal najlepší výsledok 6-členného rebríčka kategórie do 45 kg na novembrovej súťaži v Zlíne, v dvojboji 99 kg, v konkurencii pretekárov z Košíc, Ružomberka, Považanu, Bobrova a Hlohovca, s predstihom 8 kg pred druhým a tretím. V inej kategórii neštartoval.

Vraťo Vetrák obsadil 8. priečku v 13-člennej kategórii starších žiakov do 56 kg s výsledkom 93 kg v dvojboji, ktorý zaznamenal v máji u susedov v Mannswörthe. V kategórii je slovenská konkurencia žiakov z Krásna, Bobrova, Ružomberka, Moravského Lieskového, Košíc, Považanu, Dolného Kubína, Veľkého Medera aj .. vlastného klubovca Viliama Čacha, ktorý v tejto kategórii obsadil 5. priečku s dvojbojovým výsledkom 98 kg z tej istej súťaže. Čacho dosiahol lepší výkon roka o kategóriu vyššie, v 15 –člennej 62 –ke, kde bola konkurencia širšia o Družstevnú, ale chýbal Ružomberok. Čacho zaznamenal 107 kg v dvojboji počas októbrovej súťaže vo Veľkom Mederi. Na jedenástej priečke sa umiestnil klubovec Peter Puna s výsledkom 86 kg z domácej súťaže v máji. Do prvej desiatky by potreboval o 1 kg viacej. Čacho a Puna prestupujú od januára do dorastu, v žiackej ale zostáva Oliver, Vraťo aj Marek, a prichádza Ondruška, takže družstvo sa opäť pokúsi o zisk medaily družstiev.

V najťažšej žiackej kategórii +69 kg sa počas roka premlela konkurencia jedenástich pretekárov z Veľkého Medera, Krásna, Košíc, Považanu, Hlohovca, Hurbanova a KOFI Trenčína. Náš klubovec Marek Fabo s výsledkom 110 kg z novembrovej súťaže u susedov v Zlíne spočinul na 7. priečke.

*Najúspešnejším žiakom VK KOFI za rok 2012 je Oliver Fabo*

V súhrnnom celoslovenskom poradí 46 žiakov podľa Sinclaira zaujal Oliver Fabo so ziskom 186,15 b. dvanástu priečku, so stratou necelé 0,4 b. na Lieskovčana. Čacho si pripísal 19. najlepší výsledok zo súťaže v októbri, Vraťo 25., Marek 33. a Peter Puna 34. výsledok.

V kategórii dorasteniek, v rozsahu 4 ročníkov, štartovali počas roka 2012 dve dievčatá, z VŠC Dukla Banská Bystrica a koncom roka aj Heavy Iron Poprad. Najlepší výkon roka predstavuje 131,6 Sincl. b. za 93 kg v dvojboji pri tel. hmotnosti 52,58 kg reprezentantky Viktórie Lukáčovej (VŠC), ale dosiahnutý na košickej pôde. Lepšia situácia by mohla nastať pri prechode žiackeho ročníka 98 medzi dorastenky, čím by sa obsadenie zdvihlo až na 5 pretekárov.

Reprezentácia VK KOFI Trenčín na **Medzinárodnej veľkej cene Zlínskeho kraja vo vzpieraní mládeže**

Zlín, apríl 2012

**Hodnotenie** : poradie jednotlivcov vo vekových kategóriách podľa počtu bodov získaných za výsledok v olympijskom dvojboji

	Kat.	Tel. hm.	Dvojboj	Um.
Pavol Puna	ml. žiaci (do 2002)	31	52 kg	1.
Anton Ondruška	ml. žiaci (2000,01)	31,4	57 kg	1.
Samuel Dobiáš		32,6	55 kg	3.
Oliver Fabo	žiaci 99	43,7	89 kg	2.
Vratislav Vetrák		54,2	90 kg	4.
Peter Puna	žiaci 98	56,1	82 kg	4.
Jakub Fabo	dorast 97	56	164 kg	1.
Jozef Pšenák	juniori 93	70,1	189 kg	1.

V poradí 12 klubových **družstiev** zaznamenali družstvá VK KOFI Trenčín nasledujúce umiestnenia :

**Trenčín „A“** (Fabovci, Vraťo Vetrák, Jozef Pšenák) 3. miesto , **Trenčín „B“** (Punovci, Samuel Dobiáš, Anton Ondruška) 7. miesto

V poradí „**TOP 12**“ najlepších pretekárov podľa bodov obsadil Jakub Fabo 3. pozíciu a Jozef Pšenák 7. pozíciu.

### Dorastenci

V roku 2012 štartovalo 24 mladších dorastencov, 15 a 16 –ročných chlapcov, pod hlavičkou 10 klubov. Najpočetnejšie zastúpenie sa objavilo v Slávií Ružomberok (5) a Sokol Hlohovec (4). Najlepší výkon zaznamenal pri tel. hmotnosti 79,10 kg a dvojboji 275 kg so ziskom 339,8 Sincl. b. Michal Bodorik (Hlohovec). Nad 300 bodov dosiahol iba jediný pretekár, v rozpätí 200-270 b. sa pohybovalo 9 pretekárov.

*V mladšom doraste má klub jediného pretekára*

Jakub Fabo sa v roku 2012 pohyboval vo dvoch hmotnostných zaradeniach. V 6 –člennej kategórii do 56 kg zaznamenal 2. najlepší výsledok 170 kg, konkrétne na septembrovej súťaži Majstrovstiev sveta dorastencov v Košiciach. V tejto kategórii počítal konkurenciu z Hlohovca, Veľkého Medera, Hurbanova a Košíc. Zato, najlepší výsledok roka o kategóriu vyššie, do 62 kg, si pripísal práve Jakub Fabo, so 185 kg v dvojboji z novembrového klubového štartu juniorov a mužov u susedov v Mödlingu. Pod septembrový výsledok Fabo sa jednoznačne podpisuje rozdielny prístup v príprave v rámci reprezentačného tímu, bez účasti osobného trénera.

*pokračovanie na nasledujúcej strane*

# Mládež žije športom

pokračovanie – Najlepšie výsledky 2012

## Reprezentácia na Majstrovstvách sveta vo vzpieraní mládeže IWF

Košice, september 2012

**Hodnotenie** : trh, nadhod a olympijský dvojboj v hmotnostných kategóriách

	Kat.	Trh	Nadhod	Dvojboj
Jakub Fabo	56 kg	79 kg 12. m.	91 kg 15. m.	170 kg 11. m.

*Jakub Fabo zaznamenal najvyššie umiestnenie v dvojboji spomedzi nominovaných členov slovenskej reprezentácie*

V súhrnnom poradí mladšieho dorastu roka 2012 podľa Sinclaira obsadil Jakub Fabo so ziskom 272,9 b. tretiu (3.) priečku s rozdielom necelých 0,3 b. na druhého. V príprave výberu talentov na reprezentačné podujatia bude jeho bodový výsledok v celoslovenskom spektre chýbať. Rok 2013 sa poniesie aj v duchu kvalifikácie na blížiacu sa OH mládeže v Nankingu.

Od januára do dorastu nastupujú trenčianski žiac Čacho aj Puna, ale pri Jakubovej absencii to budú mať v družstve ťažšie. Po zisku majstrovského titulu dorasteneckého tímu VK KOFI Trenčín v roku 2011 sa zoskupenie ročníkovo aj klubovo rozložilo a na štarte zostal prakticky iba Jakub. S príchodom dvoch žiakov by pri Jakubovej účasti a posile Olivera z mladšieho prostredia, mohol byť tím v roku 2013 opäť jedným z najsilnejších. Z konkurencie odchádza medzi juniorov ročník 94, čím družstvá v praxi prídu aj o Žilavu, Kuljovského, jedného z Bodorikovcov aj Poláčkovcov, Murča aj Pošteka, toto všetko ide do juniorskej. Šanca Trenčína v doraste idú hore, keď vlahjší 18-roční už konkurovať 15 –ke nebudú. Tvrdým orieškom však zostáva stále vo svojej najsilnejšej zostave hlohovecký tím.

V kategórii starších dorastencov, chlapcov vo veku 17 a 18 rokov, sa tento rok objavili pochybnosti o zahrnutí hodnotenia 18 –ročných juniorov v doraste. Pochybnosti vyvolali zápisy domácej majstrovskej súťaže, ako aj neurčité poznámky z pracovnej schôdze klubov v závere roka 2011 o štarte ročníka v lige, ale pri absencii rozpisu majstrovských súťaží na jednej strane, a domácich pravidiel vzpierania na druhej, to nebolo možné jednoznačne určiť. Na jednej strane, výkonnosť je 18 –ročný pretekár nevyváženou konkurenciou 15 –ročným súťažiacim vo vzpieraní, na strane druhej, vychádza dlhoročné členenie z hlbších podkladov, prevažne zdravotného charakteru. Akcelerácia vývoja jedincov v reprezentácii so súčasným utlačením „toho zvyšku pretekárov“ v histórii ľudstva nič dobré doteraz nepriniesla.

Jakub Fabo, 15-ročný pretekár, už dlhoročný klubovec VK KOFI Trenčín, pôvodne detský talent v prípravke a pohybovo nadaný jednotlivec, líder žiackych klubových tímov, ktorý si zapísal na svoj vek neuveriteľné množstvo víťazstiev na majstrovských i turnajových podujatiach doma i v zahraničí, už odmietol nastúpiť v roku 2013. V ročnom rebríčku kategórie do 62 kg zakončil s predstihom 15 kg pred konkurenciou z Hlohovca, Ružomberka, Košíc a Hurbanova. Od roku 2013 mal šancu nastúpiť do centra olympijskej prípravy v Trenčíne. V ľahších hmotnostných zaradeniach bol jedným z nádejných kandidátov na účasť na mládežníckych olympijských hrách vo vzpieraní v roku 2014.

## Umiestnenia družstiev VK KOFI Trenčín na ligových súťažiach v roku 2012 vo vzpieraní (predtým M-SR družstiev)

**Hodnotenie** : súčet bodových ziskov najlepších členov družstva na postup do finále, s pripočítaním súčtu z finálového kola

	Umiestnenie
Liga mladších žiakov	1.
Žiacka liga	5. (po finále)
Dorastenecká liga	- -
Liga mužů	1.
Extraliga mužů – postup víťazného tímu	áno, 2013

Zaradenie rozsahu štyroch ročníkov stredoškolskej mládeže má v športe, napriek nepomeru síl, svoj význam. Na druhej strane však predpokladá aj istú masovosť, početnejšie zastúpenie družstiev, aby sa predišlo vzniku prílišnej vekovej, a s tým súvisiacej výkonnostnej, nerovnomernosti v tímoch, ktorá „kazí hru“ predzvestou vopred známých výsledkov.

Nikomu nemôže uniknúť, že kluby v súčasnosti nevyužívajú svoje kapacity naplno. Aby tak bolo, je potrebné vytvoriť vhodné podmienky, a toto sa v súčasnosti týka aj vzpierania žien, ak vychádzame zo súťažnej oblasti, ktorá je výkladnou skriňou športového odvetvia. Nemôžeme však konštatovať zle nastavený systém súťaží či výhrady v koncepciách vo vzpieraní, nakoľko ani vlastným členským subjektom základné dokumenty v akceptovateľnej forme predložené (a „nedajbože“ aj diskutované) neboli.

*pokračovanie na nasledujúcej strane*

*pokračovanie – Najlepšie výsledky 2012*

*Stratégiou zameranou na rozvoj klub nezískal podporu na domácom zväze*

Trenčiansky klub si hlavu do piesku nezahrabal. Voči svojim členom vystupuje korektne, prebiehajúca športová príprava je pod drobnohľadom odborníkov. Svojim športovcom sa klub snaží odovzdať viac než vyčaptané papuče spreď piatich rokov, ale pevné a odolné obutie, v ktorom môžu v živote zmoknúť bez väčšej ujmy. Klubovú činnosť zabezpečuje v rozsahu svojich možností, a tieto možnosti sa snaží v každom ďalšom roku rozširovať.

Stratégiou zameranou na rozvoj klub nezískal podporu na domácom zväze, ale neuzavrel sa. Prehľbil a rozpracoval oblasť svojich mimozväzových aktivít. Stal sa partnerom inštitúcií, pre ktoré je rozvoj prirodzenou súčasťou fungovania, na schopností rozvoja ktorých závisí budúcnosť celej našej spoločnosti, s vedomím, že pohybová a športová zložka má v nej nezastupiteľné miesto.

Počas roka štartovalo na Slovensku v staršom doraste 21 pretekárov, z toho jeden sa obavuje v tabuľke trikrát a ďalší dvakrát, s rozdielnymi údajmi o dátume narodenia alebo fonetického prepisu mena Novomešťanov, čo vypovedá aj o požiadavke na rozhodcovskú činnosť pri vážení. Pretekárov postavilo 9 klubov, najväčší počet predstavil Tatran Krásno (5). Najlepší výkon roka dosiahol pri tel. hmotnosti 84,90 kg a dvojboji 275 kg so ziskom 327,7 Sincl. b. Jakub Žilava na juniorskom reprezentačnom podujatí, pod vlajkou Slovenska a hypotetickej príslušnosti k VŠC Dukla. V rozpätí 250-280 bodov sa pohybovalo iba 8 pretekárov.

V súhrnnom poradí mladších aj starších dorastencov, rozsahu štyroch ročníkov, figuruje 45 pretekárov. Ako sme spomenuli, z tohoto počtu 1 je uvedený trikrát, a ďalší dvakrát. V reprezentácii 12 klubov, s najpočetnejším zastúpením Sokola Hlohovec (6), Tatran Krásno a Slávie Ružomberok (5). Najlepší výkon počítal 339,8 Sincl. b. Bodorik (Hlohovec). Nad 300 bodov sa vytiahli počas roka v najlepších výsledkoch štyria pretekári, v rozsahu 250-280 b. sa pohybovalo 11 dorastencov.

*Jakub Fabo štartoval ako jediný dorastenec VK KOFI Trenčín v roku 2012, v rozsahu štyroch ročníkov obsadil 2. pozície*

Napriek zisku majstrovského titulu dorasteneckého družstva VK KOFI v roku 2011 štartoval Jakub Fabo v nasledujúcom roku ako jediný dorastenec klubu. Niekoľko už vekovo postúpil medzi juniorov, iný zostúpil do iného klubu.

V 8- člennej hmotnostnej kategórii do 56 kg súhrnu mladšieho a staršieho dorastu obsadil Jakub Fabo zhodnú 2. pozíciu, ako bolo uvedené v mladšom doraste, nik zo staršieho dorastu (dvoch starších ročníkov) výsledky mladších talentov neprekonal. V súhrne 12 –člennej kategórii do 62 kg zostúpil Jakub Fabo na druhú priečku pre výsledok o dva roky staršieho Mateja Poláčka z Krásna, ktorý zaznamenal na septembrovej súťaži v Košiciach v dvojbojovom súčte o 1 kg viac.

V ročnom poradí 45 pretekárov štyroch ročníkov podľa Sinclaira obsadil Jakub Fabo miesto v najlepšej desiatke. S novembrovým výsledkom 272,9 Sincl. b. z Mödlingu a minimálnym rozdielom na Bobrovčana (viď mladší dorast). Najlepšiu desiatku dorasteneckého súhrnu tvoria prevažne starší dorastenci (17-18 - roční), z mladších tu nájdeme iba hlohoveckého víťaza, Bobrovčana a .. Jakuba Fabu z Trenčína.

*Juniorky si na vzpieraní „nepípnu“ – slovenská rarita*

Raritnou, a doslova bez-konkurenčnou, bola v roku 2012 kategória junioriek, dievčat vo veku 18 až 20 rokov. Jej zastúpenie počas roka sa v celoštátnom rozmere priamo rovnalo nule. Obdobný prípad, zastúpenie jedinej juniorky do 23 rokov, sa na Slovensku vyskytol aj v ostatných dvoch rokoch, a zostal bez odzvy, toto sa však dá nazvať účastníckym rekordom. Napovedá o prístupe v celozväzovom rozsahu, veď si len porovnajme celoštátnu súťaž družstiev junioriek u susedov v Českej republike alebo rozsiahle ligové súťaže dievčat a žien v Poľsku, či suverénne juniorky v maďarských kluboch, a to sme geograficky ani ďaleko nemuseli. Bude slovenské vzpieranie v budúcnosti potrebovať špeciálne ochranné predpisy, aby dievčatá mohli štartovať aj v iných súťažiach ako len študentských ? Keďže kategória 18 –ročných junioriek a 20 –ročných junioriek sa prekrýva so susediacimi (dorastenky, ženy), zosobňuje tým aj nedostatok zastúpenia dotknutých ročníkov v týchto susediacich vekových kategóriách. Do juniorskej prechádza ročník 95.

*pokračovanie na nasledujúcej strane*

erráta

V 13. vydaní Mládeže (2012) bolo uvedené, že Vianočný turnaj žien sa uskutočnil 24. decembra 2012, **správne má byť 24. novembra 2012.**

# Mládež žije športom

pokračovanie – Najlepšie výsledky 2012

## Juniori do 20 a 23 rokov

Juniorov vo veku od 18 do 20 rokov štartovalo 27 v roku 2012, pod hlavičkou jedenástich klubov a jednej VŠ (klubová príslušnosť neuvedená). Najväčšie zastúpenie mal Tatran Krásno, Považan NMnV a Mestský klub Košíc (so štvoricami pretekárov). Najlepší výkon roka dosiahol pri teles. hmotnosti 93,80 kg a dvojboji 351 kg pri zisku 399,7 Sincl. b. dvadsať-ročný reprezentant Matej Kováč na súťaži pod slovenskou vlajkou a predpokladanou príslušnosťou k VŠC Dukla. Hranicu 350 bodov presiahli iba dvaja pretekári, v rozpätí 300-350 b. sa pohybovali iba 4 štyria juniori, v rozsahu 250-300 bodov ďalší dvanásť. Opäť je potrebné podotknúť, že 18-roční juniori sú evidovaní aj v kategórii staršieho dorastu a 20-roční juniori v seniorskej, takže táto kategória sa čiastočne prekrýva so susediacimi.

*Juniori VK KOFI môžu byť hodnotnou posilou seniorského tímu*

Spomedzi klubovcov VK KOFI Trenčín štartovali v roku 2012 dvaja juniori. Jozef Pšenák delil svoje pôsobenie počas roka medzi hmotnostné zaradenia do 69 a 77 kg. Paradoxne, lepšiu pozíciu zaujal s nižším dvojbojovým výsledkom a v ľahšej kategórii. V 7-člennej kategórii juniorov do 69 kg sa v ročnom rebríčku umiestnil tretí s výsledkom 190 kg v dvojboji, zaznamenaným počas júnpvého slovenského šampionátu v Banskej Bystrici. Konkurenciu v rebríčku počíta z Krásna, Košíc, Hlohovca a Hurbanova. V 8-člennej kategórii do 77 kg sa presadil s vyššími výkonmi, pri dvojboji 195 kg v októbrovej súťaži na domácej pôde sa umiestnil v poradí až šiesty. Hlohoveckú konkurenciu tu nenachádzame. Na štvrtej pozícii v tej istej kategórii sa umiestnil klubovec Denis Fabo s dvojbojovým výsledkom 202 kg, zhodným s košickým pretekárom na 3. mieste, pri rozdielnej teles. hmotnosti. U Denisa je to ešte marcový výsledok zo súťaže v Trenčíne.

Vzácná zhoda v súhrnnom poradí juniorov podľa Sinclaira postavila oboch Trenčanov na latku 254 bodov, pričom Pšenák (254,29 b.) sa umiestnil 15., Denis Fabo (254,25 b.) 16. a ďalší Košičan (254,9 b.) s tou istou hodnotou pred desiatinnou čiarkou, v hodnotení na 14. pozícii. Jozef Pšenák tu bodoval s bystrickým výkonom. Denis, podobne ako Jakub, si zvolil na budúci rok prestávku, takže seniorom bude sekundovať Pšenák.

### Reprezentácia VK KOFI Trenčín na Majstrovstvách Slovenska vo vzpieraní jednotlivcov v roku 2012

**M-SR juniori**, Banská Bystrica, jún 2012

**Hodnotenie** : olympijský dvojboj v hmotnostných kategóriách

	Kat.	Trh	Nahod	Dvojboj
Jozef Pšenák	69 kg	85 kg 3. m.*	105 kg 2. m.	190 kg 2. m.

Pretekár VK KOFI Trenčín obsadil v súhrnnom poradí jednotlivcov 16. priečku.

\* zhoda výkonu s 2.m.

V kategórii junioriek do 23 rokov sa predstavili dve pretekárky, klubovo obe z VŠC Dukla. Najlepší výkon roka zaznamenala pri tel. hmotnosti 72,62 kg a dvojboji 179 kg so ziskom 205,3 Sincl. b. a koeficientom žien Eleonóra Gogorová pod vlajkou svojej VŠ. Kategória junioriek do 23 rokov je obsiahnutá aj v seniorskej kategórii žien. Dievčatá budú prezentovať túto kategóriu ešte aj v nasledujúcom roku.

Kategória juniorov do 23 rokov v roku 2012 zahŕňala 11 pretekárov v reprezentácii piatich klubov a viacerých VŠ. Vlni sme evidovali 28 „dvadsať-trojok“, a rok predtým 19, takže zastúpenie kategórie najskôr prudko vzrástlo, aby o rok kleslo ešte hlbšie ako bolo pri svojom založení. Pri definitívnom odchode 6-členného ročníka 89 do seniorskej od roku 2013, a súčasne príchode 4-členného talentovaného ročníka 92 sa obsadenie kategórie ďalej zúžilo, na symbolickú desiatku pretekárov. Ak zväz predtým nevyužil unikátnu šancu vypísať pre túto kategóriu vlastný šampionát, teraz by to už nemalo prevratný efekt. Obdobie súťaží ostatných 4 rokov môžeme na vzpieraní pokojne nazvať „obdobím premárnených šancí“.

Najlepší výkon 2012 dosiahol pri tel. hmotnosti 103,40 kg a dvojboji 345 kg so ziskom 378,3 Sincl. b. Lukáš Kožienka (roč. 89) v reprezentácii Slovenska a predpokladanej príslušnosti k VŠC Dukla. 300-bodovú hranicu presiahli iba traja pretekári. Kategória juniorov do 23 rokov je obsiahnutá aj v seniorskej kategórii mužov.

*pokračovanie na nasledujúcej strane*

*pokračovanie – Najlepšie výsledky 2012*

*Bez ohľadu na konkurenciu je Masnica formát*

Člen VK KOFI Trenčín, trenčiansky študent Adam Masnica, pôsobil počas roka v hmotnostnej kategórii do 94 kg, ktorú výkonnostne viedol. Ročné účinkovanie v nej zakončil s dvojbojovým študentským výsledkom 285 kg z novembrovej súťaže v Trenčíne. Na druhého ponechal priestor takmer 30 kg. Aj keď najdôležitejšia konkurencia mu tento rok „odišla“ do seniorskej, výkonnostne drží krok s klubovým tímom, ktorého je súčasťou. V súhrnnom poradí pretekárov vekovej kategórie podľa Sinclaira zaujal so ziskom 333,5 b. druhú priečku. V tejto vekovej kategórii bude Masnica hodnotený ešte rok, po ktorom ju spoločne so štyrmi ďalšími opustí a zavíta ročník 93.

### Študentské vzpieranie

Na študentských súťažiach, organizovaných v roku 2012 svetovou i domácou organizáciou univerzitného športu, a aj športovým zväzom, sa predstavilo 6 študentiek a 21 študentov, reprezentujúcich rôzne VŠ. Neboli známe žiadne štarty zahraničných študentov študujúcich u nás, našich študentov v iných krajinách, ani štarty maturitného ročníka. Konal sa akademický svetový šampionát (FISU), slovenská univerziáda (SAUŠ) a bola ukončená vlašajšia liga (SZV) a odštartovala nová, ktorá bude ukončená v nasledujúcom roku.

Vysokoškolská liga v roku 2012

Výsledky študentov – členov VK KOFI Trenčín na súťažných stretnutiach, uskutočnených v rámci **Vysokoškolskej ligy vo vzpieraní družstiev** v roku 2012

**Hodnotenie** : súčet bodových ziskov najlepších členov družstva v oboch kolách

**2. kolo – finále** VŠL akad. rok 2011/2012  
Hlohovec, apríl 2012

	Tel. hm.	Dvojboj	Družstvo
Matúš Pokusa	92,1 kg	280 kg	TUAD
Adam Masnica	92,2 kg	270 kg	TUAD
Milan Kováč	81,8 kg	262 kg	FTVŠ

Súťaž ukončená : 1. Trenčianska univerzita,  
2. FTVŠ UK Bratislava

Reprezentácia na **Akademických majstrovstvách sveta FISU vo vzpieraní**

Eilat, november 2012

**Hodnotenie** : trh, nadhod a olympijský dvojboj v hmotnostných kategóriách

	Kat.	Trh	Nadhod	Dvojboj
Lenka Horná	63 kg	65 kg 9. m.	85 kg 9. m.	150 kg 9. m.
Milan Kováč	85 kg	126 kg 14. m.	153 kg 16. m.	279 kg 15. m.

Teoreticky zostáva ešte doriešiť technické detaily súťaže, rozloženej do dvoch súťažných rokov. Jedným z nich sú koeficienty, ktoré sa prechodom na kalendárny rok 2013 vydali nanovo a nekorešpondujú s predchádzajúcimi, použitými v prvom kole súťaže družstiev.

Druhým sú pravidlá účasti na študentských súťažiach. Aj keď ročník 84, ktorý od Nového roka podľa pravidiel svetovej federácie univerzitného športu na súťažiach nepôsobí, v našej súťaži družstiev vlastne zastúpený nebol, bolo by však zaujímavé vedieť, ako sa situácia ošetrila v „košických“ pravidlách súťaže. Tie účastníci pred súťažou k dispozícii nedostali, ak by ročník v lige štartoval a chcel súťaž dokončiť, nastala by ďalšia kolízia. Vytvárajú sa domáce pravidlá podľa vopred zistenej situácie, alebo sú skutočne otvorené účasti študentov? Naopak, odkedy „sa presťahovali“ na východ, nie sú ani len dostupné. Tretím technickým detailom je štart rok po ukončení štúdia.

Výsledky študentov – členov VK KOFI Trenčín na súťažných stretnutiach, uskutočnených v rámci **Vysokoškolskej ligy vo vzpieraní družstiev** v roku 2012

**Hodnotenie** : súčet bodových ziskov najlepších členov družstva v oboch kolách

**1. kolo VŠL** akad. rok 2012/2013  
Trenčín, november 2012

	Tel. hm.	Dvojboj	Družstvo
Matúš Pokusa	95 kg	292 kg	TUAD
Adam Masnica	88,2 kg	285 kg	TUAD
Milan Kováč	82,9 kg	265 kg	FTVŠ

Súťaž prebieha.

*pokračovanie na nasledujúcej strane*



# Mládež žije športom

*pokračovanie – Najlepšie výsledky 2012*

Najlepší výkon študentiek dosiahla pri tel. hmotnosti 72,62 kg spomínaná E. Gogorová (viď junioriky do 23 rokov). Nad 200 bodov to bol jediný výsledok, v rozmedzí 182-188 bodov sa pohybovali dve študentky. V programe bol rozsah ročníkov 84-94.

V nevyhlásenom ročníku slovenskej univerzitnej činky 2012 zvíťazili E. Gogorová s dvojbojovým výsledkom 179 kg a ziskom 205,3 Sincl. b., L. Horná (Žilinská univerzita) s dvojbojovým výsledkom 150 kg a ziskom 188,3 b., obe z akademických MS, a T. Sasaráková (Univerzita M. Bela v Ban. Bystrici) so 138 kg v dvojboji a ziskom 182,7 b. z novembrovej súťaže v Trenčíne, v tomto poradí. Samostatná súťaž so sčítaniami bodov sa neuskutočnila, preto za podklad sme vzali ročný rebríček.

*Najlepšia študentka- vzpierачka VK KOFI roku 2012 je Lenka Horná*

Klubovkyne VK KOFI Trenčín sa umiestnili pekne. Lenka v súhrne dosiahla druhý najlepší výsledok roka, a Dominika Srnáková (FTVŠ UK Bratislava), ktorej do ročného snaženia vstúpili aj zdravotné ťažkosti, dosiahla 4. najlepší výsledok, 94 kg v dvojboji a 115,4 Sincl. b. z novembrovej súťaže, čím v poradí predstihla univerziádne výsledky svojich konškoláčok.

V hmotnostných kategóriách sa Lenka Horná s reprezentačným výsledkom umiestnila na vrchu poradia kategórie do 63 kg a Dominika Srnáková v kategórii do 69 kg.

Najlepší výkon študentov v roku 2012 zaznamenal pri tel. hmotnosti 105,58 kg a dvojboji 340 kg so ziskom 370,16 Sincl. b. v reprezentácii svojej VŠ Radoslav Tatarčík na podujatí organizovanom FISU. Sedmička študentov sa v rebríčku pohybovala v rozmedzí 300-333 bodov, trojica najlepších prekročila 350 bodov – a títo sú aj pomyselnými víťazmi slovenskej univerzitnej činky 2012 : R. Tatarčík s dvojbojom 340 kg a ziskom 370,2 Sincl. b., Matej Kováč (322; 364,4 b.) a L. Kožienka (325; 358,3 b.), obaja Univerzita Mateja Bela v Ban. Bystrici, ku ktorým sa pridávajú ďalší traja do počtu najlepšej šestice, traja študenti z VK KOFI Trenčín : Adam Masnica (Trenčianska univerzita) s výsledkom 285 kg a ziskom 333,5 Sincl. b. z novembrovej súťaže, Milan Kováč (FTVŠ UK Bratislava) s výsledkom 279 kg a bodovo porovnateľne 333,3 b. z reprezentačnej súťaže, a Matúš Pokusa (Trenčianska univ.) s dvojbojovým výsledkom 292 kg a 330,8 Sincl. b. z novembrovej súťaže v Trenčíne.

Umiestnenia študentov – členov VK KOFI Trenčín na podujatí **Univerziády SR (SAUŠ)**

Bratislava, jún 2012

**Hodnotenie** : olympijský dvojboj vo výbere hmotnostných kategórií

	Kat.	Dvojboj	Umiest.
Lenka Horná	63 kg	146 kg	1.
Dominika Srnáková	+63 kg	94 kg	3.
Milan Kováč	85 kg	267 kg	1.
Adam Masnica	94 kg	260 kg	1.

**V súhrnnom poradí študentiek** podľa bodov sa členky VK KOFI Trenčín umiestnili : Lenka Horná 2., Dominika Srnáková 4.

**V súhrnnom poradí študentov** podľa bodov sa členovia VK KOFI Trenčín umiestnili : Milan Kováč 4., Adam Masnica 9.

Slovenské **študentské rekordy** vo vzpieraní : Lenka Horná (7) v trhu, nadhode aj dvojboji

V hmotnostných kategóriách sa študenti – klubovci VK KOFI Trenčín držia na najvyšších priečkach : Milan Kováč výsledkom 279 kg v kategórii do 85 kg s predstihom 13 kg pred druhým, Adam Masnica s novembrovým výsledkom 285 kg v kategórii do 94 kg a predstihom 5 kg pred Matúšom Pokusom, ktorého aprílový výsledok z Hlohovca posunul na druhú priečku, a napokon opäť Matúš Pokusa, ktorý sa v novembri zapísal aj do kategórie do 105 kg s lepším výsledkom 292 kg, ale pri silnej konkurencii reprezentantov z B. Bystrice a Košíc sa tu umiestnil až štvrtý.

*Slovenská univerzitná činka*

Tradícia vyhodnotenia slovenskej univerzitnej činky sa spája s oficiálnym prijatím vzpieraní medzi akademické športy. Bola založená v roku 2008, keď bolo vzpieranie po desiatke testovacích podujatí prijaté do programu súťaží oficiálnych organizácií v oblasti univerzitného športu. Vzpierači dostali vlastnú svetovú i domácu akademickú súťaž, o rok neskôr nasledovala úvodná, testovacia domáca súťaž družstiev (2009), neskôr aj účasť na univerziáde (2011). Kritériá pre vyhodnotenie UČ boli stanovené pre konkrétny rok, v závislosti od typu študentských súťaží, ktoré boli v danom roku usporiadané, keďže periodicita samotných súťaží nie je ročná. Kritériá zohľadňovali, ak výsledky boli dosiahnuté na svetovom podujatí.

*pokračovanie na nasledujúcej strane*

*pokračovanie – Najlepšie výsledky 2012*

Dôvodom pre vyhlásenie poradia najlepších (UČ) je skutočnosť, že jednotlivci vo vzpieraní súťažia v hmotnostných kategóriách (na počet kilogramov) a družstvá sú hodnotené tímovo (na súčet bodov družstva), čím oficiálne porovnanie jednotlivcov absentovalo. Slovenská univerzitná činka je poradie jednotlivcov v kategórii študentiek (3 najlepšie) a študentov (6 najlepších) vo vzpieraní, v danom súťažnom-kalendárnom roku. Vyhodnotenie najlepších bývalo naplánované spravidla na koniec roka, až do obdobia zmien v športovej komisii vzpierania, čím sa zostavenie plánu súťaží presunulo z Trenčína do Košíc a vyhodnotenie UČ sa už nekonalo..

### Vzpieračky VK KOFI Trenčín

*V klubovom družstve žien sa v roku 2012 predstavili vzpieračky z celého Slovenska*

V roku 2012 štartovalo dvanásť žien (od 20 rokov), v reprezentácii piatich klubov, jednej FTVŠ a jednej pretekárky bez uvedenej klubovej príslušnosti. V ročnom poradí nemusia byť uvedené všetky, keďže nie sú dostupné výsledky domáceho šampionátu veteránok. Najlepší výkon patrí pri tel. hmotnosti 74,82 kg a dvojboji 209 kg so ziskom 236,2 Sincl. b. Lucii Trojčákovej z klubu Heavy Iron Poprad, dosiahnutý na európskom šampionáte. Štvorica pretekárov zaznamenala nad 200 bodov, v rozpätí 180-200 bodov sa pohybovali ďalšie štyri pretekárky.

Najpočetnejšie zastúpenie žien mal v roku 2012 VK KOFI Trenčín (4). Najvyššiu pozíciu v ročnom rebríčku žien hmotnostnej kategórie do 63 kg zaujala žilinská študentka a členka VK KOFI Lenka Horná s novembrovým výsledkom 150 kg zo súťaže v Ostrave. V tej istej kategórii obsadila bratislavská študentka a členka VK KOFI Dominika Srnáková druhé miesto s výsledkom 94 kg v dvojboji, dosiahnutým na tej istej súťaži. Lepší výsledok zaznamenala Dominika v kategórii do 69 kg na súťaži v Sangerhausene- nemeckom meste ruží v júni, s 95 kg v dvojboji však obsadila v ročnom rebríčku až 3. miesto v konkurencii Kataríny Králikovej a E. Gogorovej z Dukly. Katarína Králiková z Košíc sa po rokoch vrátila na súťažné pódium. V roku 2012 absolvovala štarty v trenčianskom ženskom tíme s perspektívou pôsobenia v klubových farbách, ale situácia sa napokon zvrtila inak.

### Reprezentácia VK KOFI Trenčín na Medzinárodnej veľkej cene Titanos vo vzpieraní žien

Sangerhausen, jún 2012

**Hodnotenie** : olympijský dvojboj v hmotnostných kategóriách, súhrnné poradie jednotlivých a tímov

	Kat.	Dvojboj	Umiest.
Lenka Horná	63 kg	142 kg	5.
Dominika Srnáková	69 kg	95 kg	8.
Zuzana Svrčková	+75 kg	168 kg	4.

Umiestnenia reprezentantiek VK KOFI Trenčín v **poradí jednotlivých** v konkurencii žien z 9 krajín, so zastúpením Európy a Ameriky : Lenka Horná 14., Zuzana Svrčková 21., Dominika Srnáková 43. miesto. **V tímovom hodnotení** obsadil VK KOFI Trenčín 4. miesto.

Výsledok, ktorý zaznamenala v trenčianskej reprezentácii v kategórii do 75 kg bol vyšší, so 175 kg na novembrovej súťaži žien v Trenčíne obsadila 3. miesto v ročnom rebríčku, v konkurencii súčasných reprezentantiek krajiny a sklzom iba 4 kg od juniorskej európskej medailistky. V najťažšej kategórii +75 kg žien sa Zuzana Svrčková umiestnila na 2. pozícii s výsledkom 183 kg v dvojboji, zaznamenaným počas európskeho šampionátu v apríli.

Na jednej zo súťaží, konaných v úvode roka, sa v trenčianskom družstve mihla aj Miriám Skovajsová, perspektívna pretekárka Považanu, ktorú si pamätáme aj z našej výpravy na Women Grand Prix 2011. Družstvo žien, cestujúce aj v roku 2012 na súťaže do susednej krajiny, bolo sformované s cieľom poskytnutia súťažných príležitostí vo vzpieraní dievčatám a ženám, ktoré ich na Slovensku v potrebnom rozsahu nedostali.

### Reprezentácia VK KOFI Trenčín na Majstrovstvách Slovenska vo vzpieraní jednotlivcov v roku 2012

M-SR žien, Banská Bystrica, jún 2012

**Hodnotenie** : olympijský dvojboj v hmotnostných kategóriách

	Kat.	Dvojboj	Um.
Lenka Horná	63 kg	142 kg	1.
Zuzana Svrčková	+75 kg	172 kg	1.

*pokračovanie na nasledujúcej strane*

# Mládež žije športom

pokračovanie – Najlepšie výsledky 2012

Štarty družstva žien VK KOFI Trenčín pri **ČEZ ligu družstiev žien 2012** v Českej republike

**Hodnotenie** : v súťaži bodové, družstvo VK KOFI Trenčín nie je hodnotené v ligovej súťaži ČR.

**1. kolo**, Plzeň, marec

	Tel. hm.	Dvojboj
Zuzana Svrčková	98,4 kg	178 kg
Miriám Skovajsová	54,2 kg (žiačka)	80 kg
Lenka Horná	61,1 kg	140 kg

**2. kolo**, Nový Hrozenkov, október

	Tel. hm.	Dvojboj
Zuzana Svrčková	101,6 kg	160 kg
Katarína Králiková	71 kg	153 kg
Lenka Horná	61 kg	147 kg

**3. kolo**, Ostrava, november

	Tel. hm.	Dvojboj
Dominika Srnáková	62,4 kg	94 kg
Katarína Králiková	72,7 kg	167 kg
Lenka Horná	60,5 kg	150 kg

Umiestnenia reprezentácie VK KOFI Trenčín na podujatí **Veľkej ceny Ostravy vo vzpieraní žien**,

Ostrava, november

**Hodnotenie** : poradie jednotlivkyň podľa počtu bodov získaných za výsledok v olympijskom dvojboji

	Umiestnenie
Lenka Horná	3.
Katarína Králiková	4.
Dominika Srnáková	22.

Umiestnenia reprezentácie VK KOFI Trenčín na **Medzinárodnom ZKC emailovom turnaji klubov**

Jún 2012, Oceánska federácia vzpierania

**Hodnotenie** : jednotlivcov v olympijskom dvojboji v hmotnostných kategóriách, poradie klubov

	Kat.	Umiestnenie
Lenka Horná	63 kg	8.
Dominika Srnáková	69 kg	20.
Zuzana Svrčková	+75 kg	10.

**V poradí 63 klubov** žien sa VK KOFI Trenčín umiestnil iba s trojicou pretekárok na výbornej 14. pozícii.

V súhrnnom poradí najlepších výsledkov roka jednotlivkyň obsadila Katarína Králiková s výsledkom v reprezentácii Trenčína a ziskom 201,2 Sincl. b. štvrtú pozíciu, Lenka Horná s výsledkom z Ostravy s ziskom 191,5 b. piatu pozíciu, nasledovaná Zuzanou Svrčkovou so ziskom 187,3 b. za výsledok z Antálie. Študentka Dominika Srnáková zaujala miesto v najlepšej desiatke pretekárok so ziskom 117,6 Sincl. b. za výsledok z Ostravy, a žiačka Mirka Skovajsová svoj výsledok s trenčianskym tímom už počas roka v tričku vlastného klubu prevýšila.

Výsledky žien VK KOFI Trenčín na **Vianočnom turnaji dievčat a žien**

Trenčín, november 2012

**Hodnotenie** : poradie jednotlivkyň vo vekových kategóriách podľa bodov získaných za výsledok v olympijskom dvojboji

	Tel. hm.	Dvojboj	Um.
<b>kat. do 11 rokov</b>			
Júlia Kuráková	43,4 kg	39 kg	3.
Dominika Dobiášová	43,9 kg	34 kg	4.
<b>kat. žien</b>			
Katarína Králiková	72,3 kg	175 kg	1.
Lenka Horná	60,5 kg	144 kg	2.
Dominika Srnáková	62,4 kg	93 kg	3.

*Turnaja vo vzpieraní, usporiadaného klubom VK KOFI Trenčín v rámci osláv 5. výročia založenia, sa zúčastnili dievčatá a ženy zo 4 klubov (miest).*

**Družstvo mužov VK KOFI Trenčín zvíťazilo v lige a postúpilo do extraligy**

V ročnej tabuľke seniorskej kategórie mužov rovnako môžu chýbať výkony z podujatia masters, ktoré sa doň každoročne dostávajú okrem svojho osobitného hodnotenia. Evidované sú najlepšie štarty 72 mužov v reprezentácii 17 klubov. Je potrebné poznamenať, že v rebríčku sú uvedení iba slovenskí pretekári, že počas roka sa vyskytlo viacero domácich hosťovačiek, takže klub, za ktorý pretekár dosiahol najlepší výsledok, nemusí byť práve jeho materským klubom.

*pokračovanie na nasledujúcej strane*

*pokračovanie – Najlepšie výsledky 2012*

Súčasťou poradia sú navyše aj študentské výsledky družstva FTVŠ UK Bratislava a študentov iných VŠ, a jeden z pretekárov nemal uvedenú klubovú príslušnosť pri svojom najlepšom výkone roka. Najlepším výkonom sa prezentoval pri teles. hmotnosti 93,80 kg a dvojboji 351 kg so ziskom 399,7 Sincl. b. pretekár ročníka 92 Matej Kováč na reprezentačnom podujatí, s predpokladanou príslušnosťou k VŠC Dukla.

Najlepší výkon dosiahnutý na domácich súťažiach bol však nad 400 bodov, a bol uskutočnený

cudzincom, v rámci zahraničného hostovania. Hranicu 400 bodov, napriek roku olympijských hier, nepresiahol zo Slovenska na súťaži nikto. Nad 350 bodov zaznamenali 9 pretekári, v rozpätí 300-340 bodov malo v ostatnom roku obdobia platnosti koeficientov 2009-2012 iba 17 pretekárov. Z klubov disponovali najvyšším počtom seniorských pretekárov Mestský klub Košíc (11), Dunajplavba Bratislava, Strojár Hurbanovo, Sokol Hlohovec a VŠC Dukla Ban. Bystrica (po 6 pretekárov).

### Reprezentácia VK KOFI Trenčín na Majstrovstvách Slovenska vo vzpieraní jednotlivcov v roku 2012

**M-SR muži**, Banská Bystrica, jún 2012

**Hodnotenie** : olympijský dvojboj v hmotnostných kategóriách

	Kat.	Trh	Nadhod	Dvojboj
Jiří Žejdlík	69 kg	120 kg 1. m.	130 kg (zhoda s 1.) 2. m.	250 kg 1. m.
Jozef Pšenák	69 kg	85 kg (zhoda s 5. m.) 8. m.	105 kg (zhoda s 5.) 6. m.	190 kg (zhoda s 5.) 6. m.
Pavol Svrček	77 kg	131 kg 1. m.	152 kg 2. m.	283 kg (zhoda s 2.) 3. m.
Milan Kováč	85 kg	120 kg 2. m.	144 kg 3. m.	264 kg 2. m.
Matúš Pokusa	94 kg	130 kg 2. m.	161 kg 1. m.	291 kg 1. m.
Adam Masnica	94 kg	120 kg 5. m.	145 kg 6. m.	265 kg 6. m.

V **hodnotení klubov** obsadil VK KOFI Trenčín 4. priečku.

V **medailovom poradí klubov** obsadil VK KOFI Trenčín 2. miesto s bilanciou 5-4-3.

V súhrnnom poradí **najlepších 40 jednotlivcov** podľa bodov sa umiestnili pretekári VK KOFI Trenčín nasledujúco : Pavol Svrček 7., Jiří Žejdlík 10., Matúš Pokusa 12., Milan Kováč 15., Adam Masnica 22.

*Pretekári VK KOFI Trenčín veľmi nehostovali, počas roka reprezentovali svoj klub, školu alebo krajinu*

V ročnom rebríčku 9 –člennej kategórie mužov do 69 kg obsadil Jiří Žejdlík 2. pozíciu s výsledkom 250 kg v dvojboji z marcovej súťaže v Trenčíne. Iba 4 kilogramy chýbali na najlepší výsledok, dosiahnutý reprezentantom počas európskeho šampionátu.

Akademický majster sveta 2010 Pavol Svrček sa v tohtoročnom rebríčku umiestnil vyššie s výsledkom 282 kg v dvojboji v 16 –člennej kategórii mužov do 85 kg, na druhej pozícii za olympionikom. Zaznamenal ho v marci na súťaži vo Veľkom Mederí. S lepším výsledkom 283 kg v dvojboji, dosiahnutým počas slovenského šampionátu v Banskej Bystrici sa umiestnil v ročnom poradí 18 –člennej kategórie do 77 kg tretí, pri zhode výsledku s ďalším olympionikom na 2. pozícii a rozdieli v telesnej hmotnosti. Zvyšku poradia pod sebou nechal 30 –kilový priestor, prislúchajúci úrovni nie klubovej, ale reprezentačnej prípravy.

Bratislavský študent Milan Kováč si svoj skvelý novembrový dvojbojový výsledok zo svetového akademického šampionátu preniesol aj do hodnotenia v kategórii do 85 kg. S predstihom 3 kg mu druhú pozíciu v nej vyfúkol klubovec Paľo Svrček.

Výsledky člena VK KOFI Trenčín na medzinárodnom turnaji **Subotica Kupa**

Subotica, august 2012

**Hodnotenie** : poradie jednotlivcov a družstiev podľa bodov

	Tel. hm.	Dvojboj	Umiest.
Pavol Svrček	79,7 kg	265 kg	4.

Člen VK KOFI Trenčín vzáčne štartoval v družstve vzpieračského oddielu MŠO Štúrovo.

Na srbskom turnaji štartovalo 8 družstiev z min. 4 krajín.

Pretekárom, ktorého sa podarilo dotiahnuť späť na súťažné pódium v Trenčíne, je Filip Štulajter. Počas roka sa pohyboval v kategóriách do 85 a 94 kg. V tej prvej obsadil s októbrovým výsledkom 210 kg, a konkurenciou oboch svojich klubovcov, siedmu pozíciu. Na vyššie umiestnenie by chýbal zhruba 1 kg. To nie je také zlé, pri 16 –člennom ročnom poradí.

*pokračovanie na nasledujúcej strane*

# Mládež žije športom

*pokračovanie – Najlepšie výsledky 2012*

Trenčiansky študent Adam Masnica sa v až 25 – členom poradí kategórie mužov do 94 kg umiestnil piaty s dvojbojovým výsledkom 285 kg z novembra, s rozdielom cca 1 kg na štvrtého. O tri priečky vyššie sa vyníma výsledok ďalšieho z trenčianskych študentov Matúša Pokusa 291 kg v dvojboji, na 2. pozícii v celoslovenskom ročnom poradí. Matúš ho dosiahol počas slovenského šampionátu mužov v júni v Banskej Bystrici. O niečo lepší výsledok, 292 kg v dvojboji, zaznamenal Matúš o kategóriu vyššie, v 19 –člennej 105 –ke, ale obsadil ním až šiestu pozíciu pri zhode výkonu s piatym, ale s vyššou telesnou hmotnosťou.

Reprezentácia VK KOFI Trenčín na tradičnom podujatí **ASVÖ Cup der Europastadt Mödling**

Mödling, november 2012

**Hodnotenie** : súčet bodových ziskov najlepších členov družstva

Slovenské **družstvo** z VK KOFI Trenčín (Jakub Fabo, Matúš Pokusa, Adam Masnica, Pavol Svrček, Filip Štulajter) **obsadilo 1. miesto** v konkurencii 4 družstiev zo 4 krajín.

1.

V súhrnnom poradí 72 mužov za rok 2012 sa spomedzi členov VK KOFI Trenčín umiestnil najvyššie Pavol Svrček, so ziskom 355,2 Sincl. b. v najlepšej desiatke vzpieračov Slovenska, deviaty. Jiří Žejdlík obsadil so ziskom 337,7 b. dvanáste miesto, Matúš Pokusa s 333,7 b. štrnáste miesto, pred Adamom Masnicom s 333,5 b. a Milanom Kováčom s 333,34 b., obaja so študentskými výsledkami.

Pre úplnosť si zhrnieme aj dostupné výsledky súťaží v kategórii masters, pretekárov nad 35 rokov, aktuálne od roku narodenia 1977. Evidovaný je jeden štart žien, Kamila Jarabeková z JIM Ban. Bystrica dosiahla pri tel. hmotnosti 57,70 kg a dvojboji 134 kg bodový výsledok veteránok 194,4 SMM, vo vekovej skupine W1 (F35).

Veteránov je evidovaných 22 najlepších pretekárov, z toho 18 so známymi výsledkami, v zastúpení 7 klubov a jednotlivca z Trenčína. Najlepší výkon v prepočte na veteránske body dosiahol pri tel. hmotnosti 105 kg a dvojboji 272 kg so ziskom 368,8 SMM Tibor Mezei z Thermála Veľký Meder. Nad 350 SMM dosiahli 3 pretekári, v rozpätí 300-340 bodov sa pohybovalo 7 pretekárov. Najviac pretekárov prezentovali Sokol Hlohovec (7), Mestský klub Košíc a Thermál Veľký Meder (po 4 pretekárov).

Podľa obsadenia vekových skupín bola v roku 2012 najzastúpenejšou M50 (7 pretekárov), M45 (4), M40 (3) a zostupne M55 (2), M35 a M60 (po jednom pretekárovi). Skupiny M65 až M80 neboli zastúpené.

Na 47. mieste zatiaľ zotrval Filip Štulajter s prepočtom výsledku na 250,3 Sincl. b. Od januára sa v rámci ročníka 93 do seniorského hodnotenia pridáva aj vlnajší junior Jozef Pšenák. Okrem juniorskej kategórie pôjde jeho výsledok už aj do seniorskej tabuľky.

Podujatie **aprílového európskeho šampionátu mužov a žien** vo vzpieraní sa v roku 2013 uskutoční v Palace od Sport mesta Tirana v Albánsku (5.-15.4.2013). Súťaže budú prebiehať 8.-14. apríla v basketbalovej hale. Od decembra je už známe, že Albánsko usporiada európsky seniorský šampionát v roku 2013, a možno i v roku 2014, ktorý dostalo pridelený už v roku 2011, ale zásluku si robí aj Bydhošť v Poľsku. Tohtoročný šampionát mala pôvodne usporiadať Varna v Bulharsku, ale tá od svojho zámeru odstúpila kvôli zabezpečeniu televíznych prenosov. Dávnejšie, ešte pred Varnou, bolo podujatie prilepené Španielsku, ktoré sa ho vzdalo prvé, kvôli hospodárskym problémom krajiny. Usporiadateľské kvality Albánska sme si mohli otestovať počas juniorského podujatia v roku 2008 v Drači. V európskom vzpieraní v ostatnej dobe zasiahlo viacero udalostí, postupne sa dozvedáme výsledky volieb do orgánov národných federácií, nemilé prekvapenia postihli Turecko (2012) aj Rusko (2004). Aj usporiadateľstvo oboch poolympijských šampionátov si krajiny podávajú, ani miesto konania budúročného zatiaľ nie je isté.

Kategória slovenských masters ukončila rok **finálovou súťažou veteránskej ligy**, ktorá bola podľa mestského webu pôvodne plánovaná v Hlohovci na 1. decembra, ale podľa všetkého sa uskutočnila až v Košiciach. O výsledkoch prvého kola sa verejnosť počas roka nedozvedá. Vo finále štartovali 3 tímy a jednotlivci mimo veteránsku súťaž, ktorí štartovali v rámci súbežného košického spomienkového stretnutia.

Vo finálovom kole nazbierali najviac bodov masters z Veľkého Medera 967,8 SMM, druhé sa umiestnilo domáce družstvo mestského klubu Košíc s 941 SMM a tretí boli hostia od susedov z Kazincbarciky s 931,15 SMM. Na súťaži chýbali silné tímy z Považanu, Hlohovca, ktoré sa zvyčajne zúčastňujú.

*pokračovanie na nasledujúcej strane*

*pokračovanie – Najlepšie výsledky 2012*

Oblíbená súťaž European Masters, európskeho šampionátu vo vzpieraní veteránov, sa uskutoční 18.-25. mája 2013 v Kusadasi v Turecku. Komisia EM už v predstihu na pozvanie mestečko navštívila. Účastníci budú ubytovaní v hoteloch s výhľadom na Egejské more, miestnu prepravu zabezpečia hotelové minibusy. Dejiskom súťaží bude hala Kusadasi Convention Center. Prihláška je už dostupná na webe komisie. Prímorské mestečko s teplou klímou, obklopené horami, je malým turistickým rajom. Najväčší vodný park v Európe poskytuje možnosti pre outdoorové aktivity, aj pre rodiny. [w\\_hercules2013.com](http://w_hercules2013.com)

Multi-športové podujatie Svetových hier masters sú veľkým športovým festivalom pre pretekárov a nadšencov vo veku od 35 do +100 rokov. Uskutočnia sa v Európe prvýkrát od roku 1989, keď prebiehali v Dánsku. Tie predchádzajúce sa sústreďovali prevažne v Austrálii a Amerike.

Medzinárodná asociácia svetových hier, ktorá mega-podujatie organizuje, určila v októbri 2008 za usporiadateľa tohtoročných 8. veteránskych hier mesto Turín v Taliansku, budú sa konať v auguste. Kandidatúra Turína zahŕňala 28 druhov športov, ktorých súťaže budú prebiehať na 72 miestach vo všetkých provinciách regiónu Piemontu, pričom budú použité už existujúce objekty. Internetová stránka podujatia prináša správy už od roku 2009. Vzpieranie je zaradené medzi 15 základných športov WMG. Organizačný výbor ešte mohol navrhnúť ďalšiu pätnástku športov.

Účastníci súťažia „pre seba“, na štarte nenájdete profesionálne tímy. Účastníkmi súťaží v rozličných športoch sú pretekári a pretekárky nad 35 rokov, s výnimkou plávania a potápania (+25).

Vzpieračskú súťaž organizuje na miestnej úrovni Taliansky zväz vzpierani, ktorý drží záštitu nad každou vzpieračskou súťažou v krajine, a na svetovej úrovni Komisia masters IWF, ktorá zastrešuje všetky svetové šampionáty vo vzpieraní. Vďaka tomu sa ku vzpieračskej súťaži, ktorá sa bude konať v rámci veteránskych hier, pristupuje ako k majstrovskej súťaži (prebiehajú súčasne obe).

Pozvánka bola svetovej komisii doručená vo veľmi neskorom termíne, čo v auguste rozpútalo polemiky na jej prípravných zasadnutiach. Ak by nad vzpieračskými súťažami nebola aj komisia IWF, aj tak by sa mohli v rámci hier uskutočniť. Nemohli by sa však evidovať svetové rekordy, ani rekordy hier vo vzpieraní. Pri slávnostných ceremóniách a udeľovaní medailí vzpieračom by boli hry ochudobnené o znenie národnej hymny a vlajkovú prezentáciu. Rozhodcovia vzpieračských súťaží by nemuseli spĺňať náročné kvalifikačné kritériá IWF I. a II. triedy, keďže vzpieračská súťaž by nebola súčasne aj majstrovskou súťažou. Navyše, individuálne výsledky by neboli prepočítavané na veteránske body, takže by sa neuskutočnilo ani vyhodnotenie národných tímov. Bola by to prvá vzpieračská súťaž, konaná v rámci Svetových hier masters od roku 1994, ktorú by nezastrešovala Komisia masters IWF.

Organizácia podujatia však prebieha ďalej podľa plánu. Na ostatných konaných hrách museli účastníci hradiť extra poplatok za náklady spojené s antidopingom. V roku 2013 budú hradiť iba riadny účastnícky poplatok. Komisia masters IWF však zvažuje udeľovanie druhej medaily, podľa pravidla prvú medailu za hry, a ďalšiu medailu za výsledok v šampionáte. [w\\_torino2013\\_org](http://w_torino2013_org)

## Retro 2012

VK KOFI Trenčín - doplnenie výsledkovej časti

### *Neboli sme všade*

V roku 2012 sme museli vynechať dva tradičné jesenné mládežnícke turnaje, v Hlohovci a v Štúrove, ale aj decembrový boskovický turnaj. Úspešne sa nám podarilo vynechať turnaje na východe krajiny, ktoré sú aj pre trenčianske družstvá pomerne „drahým športom“.

### *Účasť na nesúťažných podujatiach v roku 2012*

Delegácia VK KOFI Trenčín sa zúčastnila seminára Scientific Conference, *Performance-enhancing substances in sport and exercise* (Medicine and science in the fight against doping in sports), Košice, september 2012. Delegácia VK KOFI Trenčín sa zúčastnila *Valného zhromaždenia Slovenského zväzu vzpierania* v marci 2012 v Banskej Bystrici.

*Ďalšie aktivity (počas roka ste v našom časopise mohli sledovať foto-reportáže)*

VK KOFI Trenčín organizoval koncom roka **oslavy 5. výročia založenia klubu**, uskutočnilo sa posedenie členov klubu v októbri, aj súťaž Vianočného turnaja vo vzpieraní dievčat a žien v novembri 2012. Ďalšie **spoločné posedenia** usporiadal klub v priebehu roka, aj ako sprievodné akcie oddychového aj zážitkového charakteru pri vycestovaní výprav na súťaže, napr. atraktívna návšteva salaša Krajinka na Liptove v marci.

Uskutočnila sa spoločná **klubová opekačka** na pozvánky v Trenčíne v júni pred prázdninami.

Klub využil príležitosť na regeneráciu členov svojich žiackych tímov v **kúpeľoch** po súťažiach vo Veľkom Mederi.

*pokračovanie na nasledujúcej strane*

# Mládež žije športom

*pokračovanie – Najlepšie výsledky, Retro 2012*

VK KOFI Trenčín organizoval **ukážkové vystúpenie** trenčianskeho školského krúžku Baby Barbell počas oslavy 7. výročia založenia RC Prešporkovo, ktorým odštartovala pravidelná činnosť nového krúžku, a zúčastnil sa aj prezentácie činnosti bratislavského krúžku v rámci podujatia Víkend parkov v Medickej záhrade.

*Sústredenia a tréningy absolvované mimo materský klub*

V príprave na športové podujatia absolvovali členovia VK KOFI Trenčín viaceré sústredenia a tréningy mimo Trenčína. Dorastenecký pretekár Jakub Fabo sa počas roka zúčastnil reprezentačných sústredení organizovaných športovým zväzom, aj nominačného preteku organizovaného Centrom olympijskej prípravy v Trenčíne v auguste 2012, pred podujatím Majstrovstiev sveta vo vzpieraní mládeže IWF v Košiciach.

VK KOFI Trenčín organizoval prípravné sústredenia v auguste pred Akademickými MS FISU v rakúskom športovom centre a vo fitness-prostredí v Chorvátsku. Uskutočnili sa aj ďalšie ukážkové predstavenia cvičení Baby Barbell (Zdravá chrbtica).

*Udalosti v roku 2012*

Členovi VK KOFI Trenčín Jakubovi Fabovi bola v júni udelená **Cena primátora mesta Trenčín** ako najlepšiemu vo vzpieraní. Ceny si prevzali osobnosti z prostredia žiakov. Talentovaný športovec Jakub Fabo ukončil 9. triedu na ZŠ Kubranská cesta a od septembra 2012 už pokračuje vo vzdelávaní na strednej.

**Trenčianska univerzita** si v novembri pripomenula 15 rokov od svojho vzniku. Pri tejto príležitosti usporiadala galavečer, aj s účasťou svojich športových osobností. Počas galavečera predstavila svoj kalendár 2013 „Múdrosť, šport... vášeň“, v ktorom nájdeme aj unikátne fotografie vzpieračov VK KOFI Trenčín : Bc. Pavla Svrčka, Bc. Matúša Pokusu a Bc. Eleonóru Gogorovú (ex-členka VK KOFI).

*Trenčiansky školský krúžok Baby Barbell v roku 2012*

Aj počas roka 2012 ponúkol VK KOFI Trenčín osadenstvu školského krúžku široké spektrum aktivít. Okrem pravidelnej krúžkovej činnosti, ktorá prebieha na škole, bola vyhodnotená **Školská Baby Barbell liga** šk. rok 2011/2012, a odštartovaný nový ročník 2012/2013. Školská liga počítá s min. 8 súťažnými stretnutiami s inou školou v každom školskom roku. Trenčianska prípravka súťaží s Centrom voľného času z Nového Mesta nad Váhom, takže súťaže sa konali striedavo v Trenčíne a v Novom Meste.

Prípravka a mladší žiaci absolvovali dve série **verejných tréningov** v Zábavno-obchodnom centre MAX Trenčín, ktoré vyvrcholili súťažami o vytvorenie /prekonanie rodinných rekordov MAXu v počte zdvihov Baby Barbell. Cvičenia podľa projektu Zdravá chrbtica si mohli vyskúšať všetci návštevníci MAXu a do záverečnej súťaže sa zapojili rodinné družstvá. Prvá séria prebiehala v letných termínoch (máj-jún 2012) a druhá v zimnom období (november-december 2012). Pre nádejných nových členov prípravky bol usporiadaný malý **Silvestrovský turnaj**.

*TOP podujatie 2012*

Letná „kondičná“ športová škola **a Letná škola vzpieranía**, sa konala počas školských prázdnin v júli v Trenčíne. V športovej časti programu bolo viacero súťaží. Hlavnou súťažou je Desatboj letnej školy, Špeciálne disciplíny, novinkou boli Tendo súťaže, ale súťažný charakter mali aj ďalšie, čiastkové pohybové aktivity. Foto-texto-report bol publikovaný v podobe seriálu v našom časopise v roku 2012, s plánovaným pokračovaním aj v prvých vydaniach v roku 2013, kým ho nenahradí nový seriál z podujatia, ktoré plánujeme usporiadať v lete 2013. Podujatie nesleduje výkonnostné ciele, po športovej stránke je pre účastníkov zo vzpieranía dôležitou **technickou prípravou**. Výsledky členov VK KOFI Trenčín v súhrnnom prehľade nevedieme, keďže podujatia sa zúčastnili mladší žiaci, ktorí dosiahli výsledky aj na riadnych súťažiach.

*Publikačná činnosť klubu*

Svoje publikácie klub venuje svojim členom, svojim priaznivcom a fanúšikom, a všetkým, ktorí nám držia palce, ale snaží sa **dobrymi príkladmi z praxe** zaujať a inšpirovať aj ďalšie kluby alebo školské krúžky, ktorým nejde o to, kto niečo urobil ako prvý, ale ktoré si dokážu vybrať a podľa vlastných predstáv sformovať aktivity, aké by mohli usporiadať vo vlastnom prostredí pre svojich členov. Odborníci z prostredia VK KOFI Trenčín sú otvorení diskusii pri organizovaní nových podujatí pre mladšie a žiacke vekové kategórie, a aj na základe získaných a overených poznatkov a skúseností dokážu poskytnúť cenné rady.

Vo forme **elektronického časopisu** už druhý rok publikujeme výsledky súťaží, hodnotenia, štatistické prehľady, foto-reportáže, komentáre k aktuálnym témam, novinky z oblasti vzpieranía a športu. Klubové aktivity s multimediálnymi prílohami sú dostupné aj na vlastnej **webovej stránke**, ktorá je starostlivo priebežne aktualizovaná.

*dokončenie na nasledujúcej strane*

dokončenie – Najlepšie výsledky, Retro 2012

### Technické detaily

Podľa plánov klubu pretekári splnili stanovené ciele : „Vyhodnotenie a plán výkonnosti členov VK KOFI Trenčín na rok 2012“, „Vyhodnotenie a plán výkonnosti členov VK KOFI Trenčín na rok 2013“.

Ročný rebríček 2012 vo vekových kategóriách bol zostavený zo 79 výsledkových tabuliek súťaží konaných na Slovensku, reprezentačných a účasti slovenských pretekárov na turnajoch v zahraničí. Evidované sú iba štarty slovenských pretekárov v slovenskom tričku. V prvom polroku je evidovaných 44 súťaží, z toho dve tabuľky chýbajú (domáci šampionát masters a výsledky slovenských pretekárov na jednom z turnajov u susedov), v druhom polroku je evidovaných 35 súťaží.

Výsledky prípravy nie sú súčasťou hodnotení. Klub „nasolil“ tabuľky do súhrnu ročného hodnotenia, aby takto získal prehľad o pozíciách svojich členov v celoslovenskom meradle a celkovej športovej úrovni s predpokladom účasti aj v kategóriách, ktoré dnes neobsadil, pri absencii zostavovania rankingov športovým zväzom.

dokončenie zo strany 5 – 2% pre VK KOFI

Dosahovanie cieľov pomocou **plánovania a systematickej činnosti**, rozloženej v stanovenom časovom horizonte, s dôrazom na flexibilitu a schopnosť konštruktívneho vyhodnotenia čiastkových úspechov či neúspechov. Participácia na mládežníckych športových aktivitách súbežne v rôznych športoch, vrátane kondičnej prípravy.

### Hodnotenia 2012

Mládež žije športom 1 /2013



a2c 2013 podľa:

klubové info, web, iné

Fotografie: archív VK KOFI, web, iné

Publikácia neprešla jazykovou korektúrou.

Počet strán : 30

**Pripomienky** : na [vkkofo@gmail.com](mailto:vkkofo@gmail.com)

[www.vkkofo.wbl.sk](http://www.vkkofo.wbl.sk)



### Čriepkové infošky

#### Mílniky svetového športu

V rámci Programu olympijskej výchovy SOV vydáva Slovenský olympijský výbor publikáciu Fratiška Semana „Mílniky svetového športu“. Knižka je súčasťou kolekcie, ktorú SOV začal vydávať v roku 2010, a ktorá by nemala chýbať v knižnici fanúšika športu. Obsahovo je členená podľa konkrétnych období v dejinách chronologicky, s rozšírenou kapitolou moderného športu o vývoj v jednotlivých športoch. Mílniky svetového športu budú dostupné na olympijských kluboch a na školách, kde vás na knižku upúta aj sprievodný pestrofarebný plagát, ale nájdeme ju aj na internetovej stránke SOV v elektronickej podobe. V roku 2013 sa môžeme tešiť na ďalšie dva zaujímavé tituly.

#### Silvestrovský pohár u susedov v Novom Hrozenkove

Silvestrovský pohár sa v Novom Hrozenkove konal 27. decembra 2012. Súťažilo sa vo vekových kategóriách, žiaci, juniori, juniorky a ženy v olympijskom dvojboji na poradia podľa bodov. Muži štartovali v nadhode na 4 pokusy, v tejto skupine sa predviedli aj Andrej Fratrič a Tomáš Oliva z bratislavskej Dunajplavby a Mišo Pokusa z Dolného Kubína.

Víťazstvo si odniesla Ostrava, ale Andrej obsadil 2. miesto s výsledkom 155 kg a 181,97 b., Michal 3. miesto s výsledkom z úvodného pokusu 170 kg a 179,76 b. v poradí jedenástich pretekárov.

#### Verejné podujatia zvyšujúce obľúbenosť vedy a techniky

Cieľom akcie Týždeň vedy a techniky na Slovensku, ktorá sa koná pod záštitou Ministerstva školstva, vedy, výskumu a športu Slovenskej republiky, je popularizácia vedy a techniky v spoločnosti.

Zdanlivo nesúvisiace so športom ? Neverte tomu. Športová veda tvorí integrovanú súčasť tréningu vrcholových športovcov, aj talentovaných mládežníckych nádejí. Získaním, analýzou, aplikovaním, zdieľaním najnovších poznatkov sa vyvíja športové odvetvie a posúvajú sa možnosti. Majstrovské výkony sú „obracané“ zo všetkých strán. Pod pojmom športová veda vo vzpieraní si väčšinou ako prvé predstavíme rôzne špecializované pracoviská, skúmajúce výkon podľa dráhy pohybu činky, rýchlosti prevedenia, či zdravotných predpokladov. Problematika je však odborníkmi vnímaná omnoho širšie.

*pokračovanie na nasledujúcej strane*



# Mládež žije športom

## Čriepkové infošky

Týždeň vedy opäť prináša okrem hlavných podujatí veľké množstvo sprievodných. V programe sú rôzne typy aktivít, nájdeme tematické prednášky, dni otvorených dverí, prehliadky, výstavy, exkurzie, stretnutia, workshopy, konferencie, semináre, prezentácie, besedy, semináre, debaty a kurzy, a z takého množstva oblastí, že si vyberie snáď každý.

V roku 2011 bol jedným zo sprievodných podujatí aj seminár pre trénerov vzpierania, ktorý organizovala Fakulta telesnej výchovy a športu UK Bratislava. Na seminári sa zúčastnila aj delegácia VK KOFI Trenčín. Začiatkom novembra 2012 v ponuke športové témy opäť nechýbali. Fakulta atletiky FTVŠ UK BA v posilňovni organizovala workshop Diagnostika silových a silovo-rýchlostných schopností pre verejnosť, študentov a zamestnancov FTVŠ, katedra gymnastiky testovala kondičné schopnosti študentov FTVŠ UK počas akcie Silák 2012, nitriansky ústav pre vzdelávanie pedagógov organizoval prednášku o tvorbe digitálnych materiálov na vyučovanie telesnej výchovy. Myšlienka venovať týždeň popularizácii vedy nie je slovenskou špecialitou, každoročne sa vedecké festivaly konajú napr. v Spojenom kráľovstve, Kanade, Írsku, či u susedov v ČR.

Ďalším z prítazlivých podujatí, ktoré zvyšujú obľúbenosť vedy nielen u dospelých ale aj mládeže a detí, býva Noc výskumníkov, ktorá sa u nás pod záštitou ministra (MŠVVaŠ SR) koná vo viacerých mestách na Slovensku, a dnes už vo vyše 30 štátoch Európy. Jednotlivé prehliadky bývajú sústredené na vybraných miestach v mestách, takže ukážky nie sú organizované každá osobitne, a tým sú väčšmi prístupné širokej verejnosti. Počas vlaňajšieho 6. ročníka sme sa mohli napr. zoznámiť s ukázkou testovacieho zariadenia diagnostiky a biomotoringu, využiteľného pre športovcov, z dielne jednej z fakúlt Slovenskej technickej univerzity.

rep. febr. 2013

### Sinclairove koeficienty vo vzpieraní

Koeficienty vo vzpieraní slúžia na porovnanie výkonov pretekárov s rôznou telesnou hmotnosťou. Pretekári sú vo vzpieraní klasicky hodnotení podľa výkonov v dvojboji v hmotnostných kategóriách, čím vzniká **8 poradí mužov** a **7 poradí žien** v každej vekovej kategórii. Pomocou Sinclairových koeficientov sa porovnáva dvojbojový výkon pretekárov zostavením **jediného poradia mužov** a **jediného poradia žien** v danej vekovej kategórii, keďže koeficient je priradený podľa telesnej hmotnosti.

**Praktické využitie** nachádza tento spôsob hodnotenia v oficiálnych majstrovských súťažiach, kde je zostavené poradie pre určenie najlepšieho muža /ženy súťaže, na turnajoch, na ktorých sú pretekári (pretekárky) hodnotení na poradia iba vo vekových kategóriách, alebo aj pri hodnoteniach masters, v ktorých sa výpočtu pridáva ešte vekový koeficient.

Najdôležitejšie využitie však koeficienty nachádzajú **v súťažiach družstiev**, v ktorých štartujú pretekári rôznych hmotnostných zaradení, a na tomto hodnotení je postavená celá ligová súťaž, vo všetkých vekových kategóriách (s výnimkou prípravky). V súčasnosti sa Sinclairov koeficient používa aj v štvorbojovom hodnotení družstiev a poradí jednotlivcov mladších žiakov a ml. žiačok, v ktorom sa uplatňuje mužský koeficient podľa vzorca. Tabuľka Sinclairových koeficientov je vydávaná osobitne **pre každú olympiádu**, t.j. raz za 4 roky. Tabuľky koeficientov sprostredkúva IWF. Koeficienty, vychádzajúce zo svetových dvojbojových rekordov (najlepších výsledkov) v hmotnostných kategóriách, sú aktualizované podľa vývoja za ostatné 4 roky. Koeficienty sú vydávané osobitne pre **mužov** a pre **ženy**. Pre automatický výpočet počas súťaže je k dispozícii matematický vzorec.

V používaní koeficientov sa v praxi vyskytujú určité nezrovnalosti, ktoré sa však väčšinou neriešia. Pri prepočte pomocou vzorca a priamym zadáním číselného koeficientu do tabuľky môžu vzniknúť vo výsledku drobné rozdiely, ako aj pri nepresnom zaokrúhľovaní hodnôt telesnej hmotnosti pretekárov v tabuľkách, no viac zaužívaný je automatický výpočet bodov, a spätné overenie vstupných hodnôt môže vykonať organizátor súťaže. Problematické je tiež použitie vzorca v prípadoch, keď telesná hmotnosť pretekára je nižšia ako najnižší koeficient uvedený v tabuľkách, takýto výpočet preto získame iba použitím vzorca. Takáto situácia nastáva pri súťažiach spomínaných mladších žiakov a žiačok. Použitie v praxi spochybňuje tento postup v danej vekovej kategórii. Medzinárodná federácia vzpierania (IWF) však neorganizuje súťaže v mladších žiackych kategóriách, ani súťaže družstiev, s výnimkou kategórie masters, riadených osobitnou komisiou. Súťaže družstiev sú organizované na národnej úrovni. Súťaže mladších žiackych kategórií organizujú viaceré národné federácie, s testovacím a /alebo motivačným cieľom.

Ručný výpočet pre získanie hodnoty Sincl. bodov je nasledovný : **dvojbojový výkon** pretekára je **násobený Sincl. koeficientom**, uvedeným v tabuľke, **príslušným telesnej hmotnosti** pretekára. Získaná hodnota sa zaokrúhľuje spravidla na 4 desatinné miesta. V súťažiach veteránov sa výstupné hodnoty násobia ešte dodatkovými vekovými koeficientmi (súčet výkonov trh+nadhod x príslušný hmotnostný koeficient x príslušný vekový koeficient). Od 1. januára 2013 vstupujú do platnosti nové koeficienty mužov a žien, dostupné sú na stránkach svetovej federácie.

## Mládež žije športom

### Seriál : Letná škola 2012 (6)

DOKONČENIE Z MLÁDEŽE 13 /2012



## Letná škola vzpierania

Správy z tohtoročnej Letnej športovej školy a Letnej školy vzpierania. Týždňové letné podujatie, kombinujúce športovú, poznávaciu a kultúrno-spoločenskú zložku, s účasťou 10 až 12-ročných chlapcov a dievčat, sa v Trenčíne konalo už po ôsmy raz.

Podujatie bolo založené s cieľom nácviku techniky a športovej prípravy mladých talentov vo vzpieraní, no postupne bol program rozšírený o pohybové aktivity a cvičenia užitočné aj v kondičnej a športovej príprave v ďalších športoch, techniku vzpierania nevynímajúc.

Letná škola v Trenčíne dnes predstavuje vhodné strávenie prázdninového času pre deti so záujmom o pohyb a športové hry všeobecne. Podujatie je organizované na Chate Odevák, v zdravom a sviežom prostredí Strážovských vrchov, ktoré sú chránenou krajinnou oblasťou. Väčšiu časť účastníkov tvorila nominácia športového zväzu, ponuku prijali aj športovci z klubov zo susedných krajín, čím podujatie opäť nadobudlo medzinárodný rozmer.

### Nahliadnutie 6 – Vyhodnotenia, vodný futbal, netradičná chôdza aj vyšetrenie chrbtice



Nácvik techniky pred chatou

Dnes sa rozlúčime so seriálom letnej školy 2012, ale doznievanie predchádzajúceho ročníka i začiatok príprav toho aktuálneho nám zaručujú, že s podujatím letnej školy sa budeme stretávať na našich stránkach i naďalej.

Vzhľadom na zloženie účastníkov letnej školy v roku 2012 bola prevažná časť týždenného programu venovaná **nácviku techniky trhu a nadhodu**. Krásne letné počasie nám doprialo nácvik pred chatou, ale súťaže už museli prebiehať vnútri chaty. Mladí vzpierači boli hodnotení na počet bodov za techniku.

Maximálny počet bodov, ktorý mohli za svoj pokus získať, bolo 15 bodov. Ak tento počet získalo viacero pretekárov alebo pretekárook, poradie bolo priradené opakovane. Takto mohli to isté umiestnenie v disciplíne zaujať viacerí.

Do súčtu **desaťboja** sú započítané práve umiestnenia v disciplínach, ktoré predtým prebiehali ako samostatné, i keď čiastkovo nehodnotené súťaže. Pri záverečnom vyhodnotení Desateľboja letnej školy bol spomenutý aj počet disciplín, v akom daný pretekár zvíťazil, alebo v ktorých vyniká, inými slovami, ktoré sa najviac podpísali pod celkový výsledok pretekára.

**Spôsob hodnotenia**, zavedený a už roky využívaný na podujatiach desaťboja letnej školy, je ideálnym základom pre súťaže mladších žiakov a ml. žiačok. V čiastkových tabuľkách je možné uviesť aj hmotnosť činky, ale určite sa nestretáme s hodnotením výkonov s použitím koeficientov. Hodnotenie je zrozumiteľné a ľahko pochopiteľné samotnými účastníkmi súťaží, svoje výsledky si dokážu jednoducho zdôvodniť a začleniť sa v poradí danej súťaže. Hodnotenie poskytuje prehľad o skrytých rezervách, pretekár vníma rozdiely, ktoré rozhodli o poradí v danej konkurencii a súťaži, a to mu ponúka možnosti sa do budúcich súťaží zlepšiť.

*pokračovanie na nasledujúcej strane*

# Mládež žije športom

*pokračovanie – Letná škola vzpierania 2012*

**Spôsob hodnotenia**, zavedený a už roky využívaný na podujatiach desaťboja letnej školy, je ideálnym základom pre súťaže mladších žiakov a ml. žiačok. V čiastkových tabuľkách je možné uviesť aj hmotnosť činky, ale určite sa nestretáme s hodnotením výkonov s použitím koeficientov. Hodnotenie je zrozumiteľné a ľahko pochopiteľné samotnými účastníkmi súťaží, svoje výsledky si dokážu jednoducho zdôvodniť a začleniť sa v poradí danej súťaže. Hodnotenie poskytuje prehľad o skrytých rezervách, pretekár vníma rozdiely, ktoré rozhodli o poradí v danej konkurencii a súťaži, a to mu ponúka možnosti sa do budúcich súťaží zlepšiť.

Kameňom bývajú práve „tie budúce súťaže“, v ktorých je už pretekár zväzovo hodnotený podľa koeficientov, čím vlastný prehľad stráca a výsledné

poradie vníma ako dané a konečné. Členovia VK KOFI Trenčín si počas roka s trénerom podrobne slovne prechádzajú hodnotenia, a prípadne aj videá, zhotovené zo súťaží, a spoločne hľadajú východiská. Tréningovú **spoluprácu pretekára s trénerom**, ktorej úspech závisí nielen od schopnosti trénera správne inštruovať svojho pretekára, ale aj od **aktívneho zapojenia samotného pretekára**, považuje klub za veľmi dôležitú.

Okrem hlavnej, desaťbojovej súťaže, prebiehajú počas letnej školy súťaže v špeciálnych disciplínach, ktoré sú osobitne hodnotené, od vlni aj okruh Tendo súťaží, a množstvo ďalších spoločných pohybových aktivít so súťažným potenciálom, vrátane netradičných, ktoré je možné na mieste aj vyhodnotiť.

## Vodný futbal aj pret'ahovanie lanom

Jedno z popoludní letnej školy sme venovali návšteve trenčianskej plavárne. **Plávanie** je každoročnou súčasťou programu pre mladých vzpieračov počas letnej školy, ale dnes sme si zahrali aj **vodný futbal**. Fotografiu plaveckého družstva letnej školy nájdeme na titulke dnešného vydania.

Z ďalších pohybových aktivít môžeme spomenúť podvečernú súťaž družstiev v **pret'ahovaní lanom**. Historické zdroje popisujú, ako bolo v minulosti pret'ahovanie lanom dokonca vážnou olympijskou disciplínou, asi pred 113 rokmi. S touto disciplínou sa na domácej pôde môžeme stretnúť aj vo výsledkových publikáciách, ktoré zostavil Karol Wiener, keďže svojho času aj u nás prebiehala na majstrovskej úrovni. Na letnej škole sme si počas súťaže užili kopec zábavy, ako inak.



Vodný futbal



Kolektívna zábava pod lesom

*pokračovanie – Letná škola vzpierania 2012*



Chôdza na rukách

Chodenie po rukách môže byť vhodné pre každého, koho už omrzela klasická chôdza nohami, nudná statická póza stojky na rukách, alebo sa chce jednoducho na svet pozrieť z inej perspektívy. Svet obrátený hore-nohami môže byť zábavný, ale chôdza po rukách bola ďalšou z pohybových aktivít letnej školy. Cvičenec používa svoje vlastné telo, viac alebo menej vníma jeho novú pozíciu v priestore. V prvej fáze sa dostáva do pozície na rukách, potrebuje udržať rovnováhu, nohy môžu byť v kolenách pokrčené, to je jednoduchšie aj praktickejšie, alebo nohy vystrieme hore, čo vyžaduje pri následnej „chôdzi“ väčší balans, keďže ho pri naklonení nôh rýchlejšie strácame, ale úspech závisí aj od ťažiska, trénovanosti a rozloženia hmotnosti.

V oboch prípadoch ale využívame odlišný spôsob, zapojením odlišných mechanizmov, kontrolujúcich pozíciu tela v priestore. Chôdza na rukách, táto na pohľad jednoduchá detská hra, môže byť opäť zaujímavým študijným materiálom, ako inak.

Chodiť sme sa naučili, keď sme zistili, že na štyroch to už dostatočne poznáme, a chceme si sami podať maškrtu zo stola. Ďalším z jej obmien je „odlepiť sa od zeme“, **chôdza na chodúľoch**. Tento spôsob je veľmi obľúbený, rovnako vyžaduje istú technickú zručnosť. Chodíme s použitím drevenej pomôcky so šteblíkmi, na ktoré vyskočíme a vysunutím nohy položenou na šteblíku, a následným opakovaním druhou nohou, sa aj s pomôckou presúvame dopredu, dozadu.

Pozíciu tela zhora kontrolujeme rukami. Akonáhle si na tento pohyb zvykneme, stane sa jednoduchším a môžeme si začať užívať výhľad na svoje okolie z výšky. Pozor na terénne nerovnosti. Pôvodne sa táto disciplína používala



Chodenie na chodúľoch

u komediantov a cirkusantov počas ľudových zábav, ale čoskoro si ju obľúbili práve deti a mládež. Dajú sa s ňou dosahovať obdivuhodné výsledky.

*Na obrázku z letnej školy Silvia Egrecká, majsterka na chodúľoch*

### Základné vyšetrenie chrbtice pre účastníkov Letnej školy



Výber zdravotných a diagnostických testov sa v jednotlivých podujatiach letnej školy mení. Jednoduché testy a základné vyšetrenia absolvujú účastníci zo vzpierania.

U talentovaných mladých vzpieračov vo veku 10 až 12 rokov, ktorí sa kvalifikovali na letné podujatie počas slovenského štvorbojového šampionátu, testy potvrdia ich zdravotnú spôsobilosť venovať sa športu a osobitne vzpieraniu. Preto testovania organizujú odborníci v danej oblasti, s ohľadom na športové zameranie. Z testovaní počas letných škôl sme tu mali vyšetrenia srdcovej frekvencie či chrbtice. Výsledky vyšetrení (klop-klop) spravidla dopadli dobre.

## Mládež žije športom

pokračovanie – Letná škola vzpierania 2012



Rozhovor s pani doktorkou

Na tohtoročné **základné vyšetrenie chrbtice** účastníkov Letnej školy vzpierania bola pozvaná pani doktorka MUDr. Martina Sameková z Edukačno-rehabilitačného centra v Trenčíne. Uskutočnilo sa v popoludňajších hodinách v priestoroch spoločenskej miestnosti na poschodí. Odborné vyšetrenia sme absolvovali po jednom, po ukončení sme si spoločne vypočuli výsledky vyšetrenia. Pani doktorka bola s nami veľmi spokojná, **máme lepšie držanie chrbtice ako naši rovesníci!**

**Vyhodnotenie súťaží a odovzdanie účastníckych certifikátov** opäť prebehlo v spoločenskej miestnosti na Chate Odevák. Chlapci a dievčatá z rôznych kútov Slovenska

aj chlapci od susedov si prevzali svoje certifikáty a vypočuli slovné hodnotenia. Prezentované boli konečné aj výsledné poradie veľkého súťažného Desatboja letnej školy. Za svoje výsledky si mladí vzpierači prevzali vecné ceny podľa vlastného výberu, orientované prevažne na mládežnícky

rekreačný šport, a doplnkové predmety pre každého (zbierkové odznaky, predmety základnej výbavy diváka na športovom podujatí a sladkosti).

Výsledky desaťboja - ■ Ročník 2002 ■ Ročník 2001 ■ Ročník 2000 ■ Ročník 1999

Meno	Tel. hm.	Tel. v.	Skok	Troj-skok	Šprint 30 m	Hod vpred	Hod vzad	Drep	Trh tech.	Nach. tech.	AJ/NJ	História	Body*
Ján Kolář	35,8	148	1	1	3	1	1	2	1	2	1	1	14
Pavol Puna	31,1	137	2	2	1	2	2	1	1	1	2	2	16
Samuel Brlej	36,3	145	3	3	2	3	2	3	2	1	3	3	25
Laura Mikušová	37,7	144	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Jan Sanetrník	38,3	150	1	1	1	1	1	2	1	1	3	3	15
Samuel Dobiáš	33,3	140	2	2	2	4	2	1	1	1	4	2	21
Silvia Egrecká	55,5	148	4	3	3	2	3	3	2	1	2	2	25
Peter Buschbacher	49,2	146	3	3	3	3	4	3	3	2	1	1	26
Patrik Riečičiar	33,7	148	1	1	1	4	2	1	1	1	1	1	14
Marek Mečár	50,2	158	4	3	6	5	3	4	3	2	1	4	35
Mário Kubis	43,9	150	2	2	5	9	4	2	2	2	3	6	37
Barbara Abrahámová	62,8	155	5	7	2	3	2	8	4	2	1	5	39
Katrin Trebichavská	40,6	149	5	6	3	7	7	7	2	2	2	2	43
Balázs Dömeny	64,6	154	6	8	6	2	1	6	5	3	1	5	43
Stanislav Tomaníček	66,8	156	3	9	8	1	1	5	6	4	5	3	45
Anton Ondruška	32,5	144	4	4	4	10	6	3	4	1	3	7	46
Erik Pranda	43,5	154	6	5	5	8	6	7	2	2	4	4	49
Adam Štachura	58,9	148	7	10	7	6	5	7	2	1	1	4	50
Daniel Kolář	50,4	165	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10

\* body = súčet umiestnení z jednotlivých disciplín

*pokračovanie – Letná škola vzpierania 2012*

Uzatorili sme 8. podujatie Letnej školy vzpierania, 3. podujatie Medzinárodnej letnej školy vzpierania a 1. podujatie Letnej športovej školy s kondičným zameraním v Trenčíne. Program bol v podstate naplnený, s úpravami, ktoré si vyžiadalo jednak rozmarné počasie, a jednak zloženie účastníkov, tento rok sme mali opäť mladých vzpieračov. Organizátori podujatia vytvorili prostredie, z ktorého si mladí účastníci odnášajú aj spoločné zážitky či už zo športových, relaxačných aktivít, hier, drobných súťaží, alebo tie poznávacie, z prechádzky centrom Trenčína a významnej historickej pamiatky a múzea Trenčianskeho hradu. To najdôležitejšie pre splnenie účelu podujatia však v batožine nezaváži, naopak, trochu ju snáď odľahčí – správny prístup ku prevedeniu oboch vzpieračských disciplín a diagnostika drobných chýb v technike ešte predtým, než by si ich stihli dlhodobejším opakovaním osvojiť.

Efekt letnej školy neprichádza okamžite, je už ďalej na každom účastníkovi, aby so svojim trénerom vyvinul snahu sa technicky zdokonaľovať, kým nastúpi na dvojbojové súťaže starších žiakov. Až budúce obdobie môže potvrdiť splnenie účelu tohtoročnej letnej školy tak, ako vzpieračské talenty v kategóriách dorastu a juniorov už roky potvrdzujú význam uskutočnenia predchádzajúcich letných škôl, ktorých sa zúčastnili ešte v žiackom veku. V budúcich vydaniach sa ešte vrátíme ku celkovým prehľadom a štatistikám podujatia.



Ku článkom v našom časopise sa môžete vyjadriť aj **v diskusii na klubovej internetovej stránke** [w\\_vkkofi\\_wbl\\_sk](http://w_vkkofi_wbl_sk).

Nájdete ju na okraji na záložke úvodnej stránky. Vaše postrehy sú vítané !

### Foto - hádanka

V Lapidáriu Archeologického múzea Slovenského národného múzea sa nachádzajú aj takéto zaujímavé historické predmety.

Otázka : kamenné predmety na obrázku sú

- historickými predchodcami činkových kotúčov, *alebo*
- žarnovy na ručné drvenie a mletie obilia ako predchodcovia vodných mlynov ?



Správna odpoveď je b) žarnovy. Predchodcovia činkových kotúčov mali tvar gule

### Letná škola 2013

