

Mládež žije športom



3 / 2013



Družstvo mladších žiakov KOFI Trenčín opäť najlepšie

Úvodné kolo oboch žiackych súťaží sa uskutočnilo 27. apríla regionálne v Bobrove a Novom Meste nad Váhom.

Mladší žiaci súťažili v disciplínach Mládežníckeho štvorboja. Štartovalo 22 pretekárov zo šiestich miest Slovenska, z toho 2 dievčatá a ďalších 5 jednotlivcov sa zúčastnilo mimo súťaž družstiev. Na celoslovenskom šampionáte ešte prípravka nesúťaží, vek najmladších pretekárov je od 10 do 12 rokov.

V úvodnom kole nazbieralo najvyšší počet bodov družstvo VK KOFI Trenčín s predstihom takmer 150 bodov pred Považanom z Nového Mesta nad Váhom a Olympiou Bobrov. Trenčianska osvedčená trojka prekonávala svoje osobné rekordy a nováčik Cabala si ich práve zakladal. Pavol Puna bol najlepšie

hodnoteným pretekárom dnešnej súťaže. Samuel Dobiáš obsadil 3. priečku a o rok mladší Samuel Brlej 5. priečku v poradí jednotlivcov, Cabala začal dosť vysoko, na trinástom.

V ďalšom poradí tabuľky sa umiestnili družstvá Thermál Veľký Meder, Tatran Krásno nad Kysucou a Slávia Ružomberok. Po úvodnom kole je možné konštatovať, že do súťaže najmladšej kategórie budúcich vzpieračov sa zapojili družstvá zo západných, severných a stredných oblastí krajiny, chýba konkurencia z východnej časti. „*Podujatie bolo zorganizované na tradične dobrej úrovni,*“ prejavil uznanie trenčiansky tréner obetavým novomestským usporiadateľom západnej skupiny na čele s Milanom Kubákom.

pokračovanie – Mladší žiaci VK KOFI Trenčín opäť najlepší

Trenčín si podľa očakávania vybojoval v tabuľke dominantné postavenie, ale vzhľadom na bodové rozdiely v pokračovaní tabuľky sa dajú očakávať zmeny v poradiach v ďalšom priebehu súťaže. A to tým skôr, že ďalšie kolo je plánované

v zhode termínu so slovenským šampionátom najmladších pretekárov, kde sa budú snažiť zabojsť o čo najlepšie umiestnenie v hmotnostnej kategórii jednotlivci.

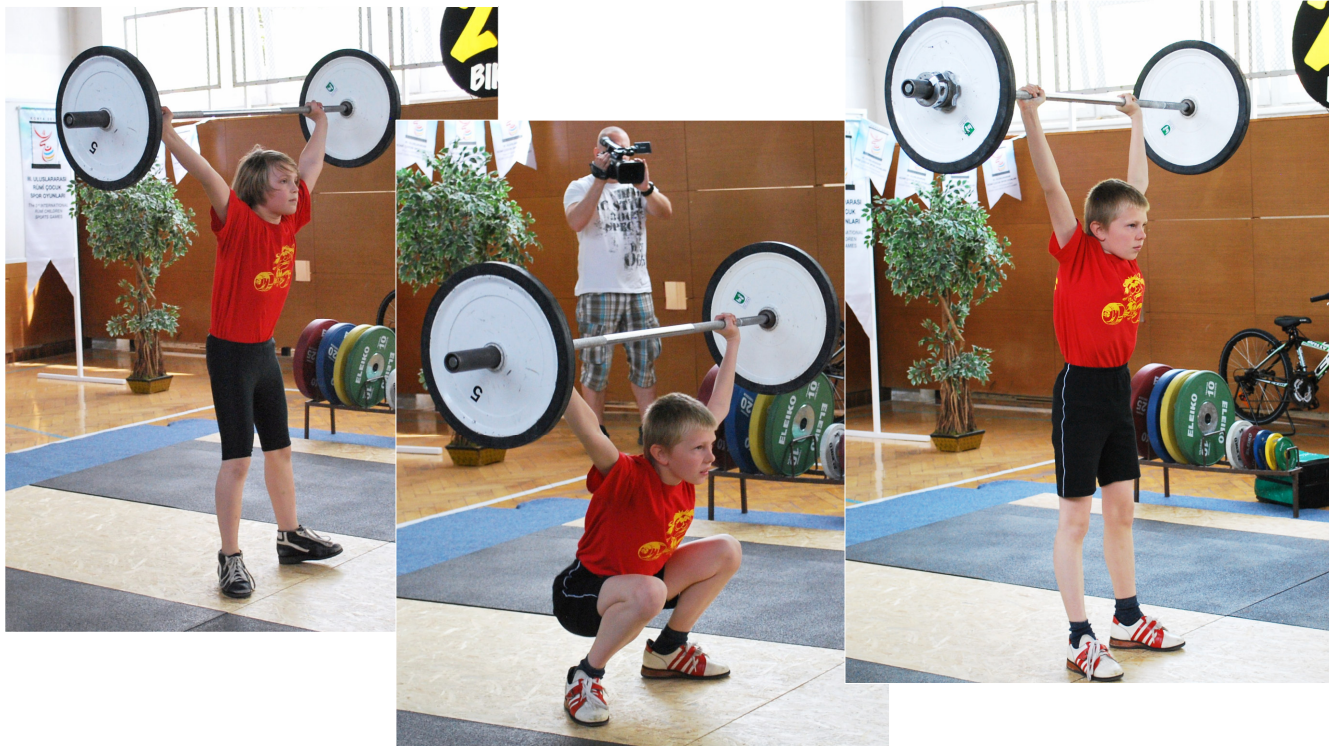


Úlohou pre Trenčanov, ktorí obhajujú vlaňajší titul, je vybojovanú pozíciu si v nasledujúcom kole ubrániť, a vo finále potvrdiť titul víťaza.

Podobne ich účinkovanie vyhodnotil aj tréner Mgr. Milan Kováč : „Mladší žiaci vykročili rúzne v 1. kole ligy mladších žiakov keď spomedzi šiestich družstiev Slovenska zvíťazili rozdielom triedy. Ak pretekári ostanú v bojovom naladení, za tri týždne potvrdia svoju výkonnosť a čo-to pridajú v dvojboji na Majstrovstvách Slovenska, tak budú mať k titulu M-SR blízko !“

Tréner kladie na svojich pretekárov vysoké nároky, ale vie, že sú primerané. V družstve sa zišlo výborné obsadenie, a ak budú chlapčiská naďalej usilovne trénovať, tak víťazná trofej pocesťuje opäť do Trenčína :)

Do výsledku družstva boli započítané bodové zisky štvorice pretekárov, s plným počtom pretekárov nastúpili 4 družstvá, zvyšné dve súťažili v troj-člennom zložení. Vo východnej skupine bola meraná aj telesná výška pretekárov, v západnej skupine uvedená nie je. Z tabuľky východnej skupiny sme sa však nedozvedeli priebeh súťaží v oboch atletických disciplínach.



Mládež žije športom

Výsledky členov družstva mladších žiakov VK KOFI Trenčín

Atletické disciplíny	Roč.	T. hm.	Hod plnou loptou			Trojskok		
PUNA Pavol	2002	33,20	73	65	71	61	62	61
DOBIÁŠ Samuel	2001	33,90	72	66	66	53	53,5	56
BRLEJ Samuel	2002	40,90	61	64	60	54	55	56
CABALA Sebastián	2002	30,20	36	48	n	53,5	53	53

Trh	1. pokus			2. pokus			3. pokus		
	kg	body	spolu	kg	body	sp.	kg	body	sp.
PUNA Pavol	25n	-	-	25	15	40	27	10	37
DOBIÁŠ Samuel	20	15	35	23n	-	-	23	15	38
BRLEJ Samuel	20	15	35	22	15	37	25	15	40
CABALA Sebastián	15n	-	-	15	6	21	17	7	24

Nadhod	1. pokus			2. pokus			3. pokus		
	kg	body	spolu	kg	body	sp.	kg	body	sp.
PUNA Pavol	33	15	48	37	13	50	40n	-	-
DOBIÁŠ Samuel	25	15	40	30	14	44	32	10	42
BRLEJ Samuel	30	12	42	33	12	45	35	14	49
CABALA Sebastián	15	13	28	17	8	25	19	11	30



Ligová súťaž starších žiakov sa konala s účasťou 39 pretekárov, z tohoto počtu ôsmich dievčat, pričom jedna štartovala „duálne“ aj ako mladšia žiačka. Tohtoročnú súťaž naštartovalo 9 družstiev z celého Slovenska vrátane východného regiónu.



Po 1. kole sa na prvé priečky tabuľky usadili družstvá z Krásna nad Kysucou, Bobrova a Košíc, v bodovom strede zaujali pozície Považan a KOFI Trenčín, nasledované Moravským Lieskovým, Sláviou Ružomberok a poradie uzavrel Dolný Kubín a Veľký Meder.

„Starší žiaci bojovali ako sa len dalo a v celkovom hodnotení deviatich družstiev napokon vybojovali krásne piate miesto. Družstvo v zložení Ondruška Anton, Dobiáš Samuel, Drien Hugo, Fabo Oliver a Vetrák Vratislav zabojovalo a aj keď nie v najsilnejšom zložení predviedlo v celko excelentný výkon, ktorý je príslubom medailových umiestnení pred nastávajúcimi M-SR jednotlivcov. Samozrejme, ak vydržia trénovať v plnom nasadení..“ - ešte tri týždne do veľkého šampionátu, kde hositeľom bude Tatran Krásno nad Kysucou.

pokračovanie – Starší žiaci



Oliver Fabo a Vraťo Vetrák sa dnes úspešne snažili o posunutie svojich osobných maxim. Hugo Drien je mladý športovec, ďalší hokejista v tíme :) ktorý sa vzpieraniu venuje zatiaľ iba krátko, ale v športovej príprave ho zužitkovať dokáže.

Oliver zaujal 6. pozíciu a Vraťo 13. pozíciu v poradí jednotlivcov dnešnej súťaže, najmladší člen tímu Samuel Dobiáš (mladší žiak) v konkurencii starších chlapcov na 25. priečke.

Bodový dosah Trenčína na Považan je po úvodnom kole iba okolo 30 bodov, a dosah samotného Považanu na tretie Košice iba necelé tri body. Ak by sa Trenčania dokázali v pokračovaní súťaže sústrediť, vložiť sa do svojho druhého vystúpenia a naplno zabráť vo finálovom, ku medailovej pozícii by tak ďaleko veru nemali, pokúsil sa pravdepodobne naznačiť tréner Mgr. Milan Kováč, aj keď druhému kolu budú, rovnako ako u mladších žiakov,

dominovať umiestnenia jednotlivcov v majstrovskej musíme počítať s tým, že aj Považan a Košice v lige vyvinú väčšiu snahu, ale tretie miesto by bolo v danej situácii predsa len dosiahnuteľné, rozdiel najlepších dvoch družstiev už je vyšší. Akokoľvek, o tretiu pozíciu budú počas roka bojovať až tri družstvá, takže ďalší priebeh súťaže bude rozhodne zaujímavý :)

Prvé žiacke súťaže v roku zvyčajne bývajú výkonnostne slabšie, ani teraz slovenské rekordy nepopadali, žiadne rekordy žiakov, žiadne rekordy žiačok v dorastenkách, ani rekordy mladších žiakov v disciplínach dvojboja starších žiakov, a dokonca ani rekordy mladších žiačok v dorasteneckej kategórii. Bol by to vlastne aj trochu zázrak, keby najmladšie žiacke kategórie takéto nároky splnili, ale takto sú kritériá rekordových tabuliek v súčasnosti nastavené, takže nejaké šance tam zrejme sú.

Nasledujúca súťaž družstiev i šampionát jednotlivcov sú plánované už na 18. mája.



Výsledky žiackeho družstva KOFI Trenčín

VK KOFI Trenčín	Roč.	Tel. hm.	Trh			Nahod			Dvojboj	Body
FABO Oliver	1999	48,00	42	45	50	55	58	61	111	197,1014
VETRÁK Vratislav	1999	54,60	47	51n	51	55	58	60	111	176,7552
DOBIÁŠ Samuel	2001	33,90	20	23n	23	25	30	32	55	138,7713
ONDRUŠKA Anton	2000	35,60	22	26n	26n	30	35	37n	57	136,1932
DRIEN Hugo	2000	48,70	25	n	28	25	30	35	63	110,4439

Mládež žije športom

Pre úplnosť si priblížime aj súhrn z úvodného kola Dorasteneckej ligy. Nasleduje rebríček klubov.

Úvodné kolo sa uskutočnilo vo dvoch regionálnych skupinách. Po zmene termínov sa východná súťaž uskutočnila 6. apríla v Likavke pri Ružomberku a západná o týždeň neskôr, spoločne so študentskými súťažami 13. apríla vo Veľkom Mederi.

Vo východnej súťaži štartovali družstvá Bobrova, Krásna nad Kysucou, Košíc a usporiadajúcej Slávie. Zo západnej súťaže sa do výsledkovej tabuľky pridávajú tímy Hlohovca, Považanu a Veľkého Medera.

V Likavke mimosúťažne štartovala aj trojica dievčat, výsledky študentov z východnej sa mohli započítať do študentskej súťaže, ktorá sa konala o týždeň neskôr popri západnej súťaži. V družstve dorastencov majú tiež povolený štart dievčatá, túto možnosť využil iba Veľký Meder, ktorému hodnotenie dorastenky Dalmy Mihalovičovej, prepočítané cez mužského Sinclaira, prinieslo lepší výsledok. Je potrebné uznať, že pretekárka je relatívne blízko ku prekonaniu dorasteneckého rekordu v nadhode, rozdiel 6-7 kg je síce pomerne veľa, ale dosah na rekordy vo výkonoch chlapcov je v omnoho závažnejších číslach.

Podľa zloženia ročníkov účastníkov súťaže je možné konštatovať, že 18-roční pretekári ročníka 1995, ktorí bývali hodnotení ako prestupný ročník súbežne v doraste i junioroch, majú v lige dorastencov aj v roku 2013 štart povolený, i keď dorastenecké rekordy po zmene zväzových kritérií už neprekonajú. V západnej súťaži daný ročník ani neštartoval. Rozpis s pravidlami súťaže známy nie je, uverejnené boli opäť jej organizačné dodatky.

Domáce hosťovačky sa vyskytli iba sporadicky. Oba mládežnícke hlohovecké talenty si Krásno nad Kysucou na súťaže „vypožičalo“ od vojenskej Dukly, v tomto prípade využilo na východnej časti súťaže bodový prínos Ostrovského. Ostrovský aj Bodorík oznámili svoj januárový prestup do banskobystrickej Dukly, ktorá sa celoslovenských ligových súťaží od deložovania oddielu z Trenčína do Bystrice v roku 2010 nezúčastňuje, ale farby materského klubu nereprezentujú. V oficiálnych výsledkoch tiež zväz vyškrtol Hlohovcu výkon Nikolasa Sillasa, čím družstvo prišlo o jeho cenných 137,7 b. a v poradí sa prepadlo na 6. priečku, až pod Košice. Úvodné kolo súťaže ukončilo s najvyšším súčtom družstvo Krásna, s vyše 120 bodovým predstihom pred Sláviou, ktorú dostihuje Veľký Meder. Pred Košicami sa skvie výsledok Bobrova, poradie uzatvára Považan.

Ligový rebríček po 1. kole

Liga po 1. kole : *Tímová tabuľka, vekové kat.*

Do tohtoročných ligových súťaží družstiev sa zapojilo 12 z 13 prihlásených klubov, a prihlásilo 13 z cca 25 klubov vzpierania na Slovensku, do ligy sa teda zapojila polovica klubov. Najúspešnejšiu trojicu družstiev tvoria podľa očakávania tie kluby, ktoré štartovali vo všetkých vekových kategóriách, a aj keď mohli - ale nemuseli získať najlepšie umiestnenia v nich, získali najvyšší počet bodov v súčte. Výsledky B-tímov v mužskej súťaži už

tradične do súčtu nepočítame. Trenčín tak chýbala na umiestnenia v najlepšej trojke opäť účasť dorasteneckého družstva. Trenčianski však štartujú s družstvami aj v ďalších ligových súťažiach, i keď tieto sa tiež do našej tabuľky nepočítali, ako B-družstvo v lige mužov, liga študentov, liga žien v susednej krajine, školská liga kategórie prípravky, ale aj žiaci v Rakúsku a pod. VK KOFI Trenčín získal najlepšiu pozíciu spomedzi klubov, ktoré účinkovali v rozsahu troch vekových kategórií.

R	Klub	MUŽI (EXL, LIGA)	DL	ŽL	MLTEAM	SUM
1	Tatran Krásno nad Kysucou KNK	1 28	1 28	1 28	5 21	105
2	Olympia Bobrov BOB	4 22	4 22	2 25	3 23	92
3	Thermál Veľký Meder VME	2 25	3 23	9 17	4 22	87
4	VK KOFI Trenčín KTN	2 25 B - 3.m.		5 21	1 28	74
5	Mestský klub Košice MKE	3 23 B - 7.m.	5 21	3 23		67
6	Považan Nové Mesto n/Váh. PNM		7 19	4 22	2 25	66
7	Slávia Ružomberok SRB		2 25	7 19	6 20	64
8	Elkop Dolný Kubín WDK	1 28		8 18		46
9	Sokol Hlohovec HLO	4 22	6 20			42
10	Dunajplavba Bratislava DUN	5 21				21
11-12	Strojár Hurbanovo HUR	6 20				20
11-12	Sokol Moravské Lieskové MOL			6 20		20

Liga po 1. kole : Tabuľka umiestnení

Tabuľka umiestnení kombinuje benefity postavenia väčšieho počtu družstiev a získania vyšších umiestnení, v našom prípade by za klub muselo štartovať plné zastúpenie všetkých vekových kategórií, plus min. tri z nich by museli zvíťaziť v úvodnom kole, aby sme mohli uvažovať o najlepšej pozícii. Družstvá VK KOFI Trenčín sa zapísali na 1.

priečku v kategórii mladších žiakov, na 2. priečku v kategórii mužov a predbežne piatu s tímom starších žiakov, čím obsadili v súhrne vynikajúcu 2. pozíciu spomedzi 13 ligových klubov. Nepočítame umiestnenia B-tímov, štartujúcich v mužskej súťaži, ale zo súhrnnej tabuľky je zjavné, že ani tie by výsledok neovplyvnili. O ďalšom vývoji v tabuľke rozhodnú výsledky nasledujúcich tímových súťaží.

R	Klub		1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	Tatran Krásno nad Kysucou	KNK	3				1				
2	VK KOFI Trenčín	KTN	1	1			1				
3	Elkop Dolný Kubín	WDK	1							1	
4	Olympia Bobrov	BOB		1	1	2					
5	Thermál Veľký Meder	VME		1	1	1					1
6	Považan Nové Mesto n/Váh.	PNM		1		1			1		
7	Slávia Ružomberok	SRB		1				1	1		
8	Mestský klub Košice	MKE			2		1				
9	Sokol Hlohovec	HLO				1		1			
10	Dunajplavba Bratislava	DUN					1				
11-12	Strojár Hurbanovo	HUR						1			
11-12	Sokol Moravské Lieskové	MOL						1			
-	Diana-Orol Ružomberok	RBK									
-	VK KOFI Trenčín „B“	KTN B			1						
-	Mestský klub Košice „B“	MKE B							1		

Olympijské novinky

Počas aprílového 45. Valného zhromaždenia Slovenského olympijského výboru boli odovzdané ocenenia a vyznamenania pri príležitosti 20. výročia vzniku organizácie. Čestné uznanie SOV za dlhodobú aktivitu pri šírení olympizmu bolo udelené Jánovi Štefánikovi, bývalému vzpieračovi, súčasnému funkcionárovi a medzinárodnému rozhodcovi, ktorý splnil kritériá pre pôsobenie počas OH Londýn 2012.

Nové čítanie s olympijskou tematikou

Pri príležitosti 20. výročia SOV vydal publikáciu Dr. Márie Mračnovej „Naše olympijské začiatky“ s podnadvpisom Od olympijskej spoločnosti Slovenska k Slovenskému olympijskému výboru. Knižka približuje začiatky inštitucionalizovaného olympijského hnutia na Slovensku v dejinách súvislostí. Bez nadsadenia sa dá povedať, že osvojenie si tejto tematiky je v relácii so všeobecným vzdelaním občana Slovenskej republiky. A tak, či už listujete knižku, alebo rolujete obrazovku

počítača, začítajte sa, lebo o tomto by ste mali jednoducho vedieť.

Pri tejto istej príležitosti vydáva SOV publikáciu kolektívu autorov zo Slovenskej spoločnosti olympijských a športových zberateľov, nazvanú „Slovenské olympijské memorabílie, 20 rokov olympijského zberateľstva na Slovensku“. Predstavuje zberateľské kúsky z oblastí filatelie, odznakov, numizmatiky, medailí s olympijskou tematikou. Knižka vyšla v spolupráci so SOM, a.s., Slovenskou poštou a Mincovňou Kremnica.

Zbieranie športových memorabílií je ďalšou oblasťou, ktorá je športového ale pritom nepohybového charakteru. Činnosť, ktorej sa ľudia venujú bez ohľadu na vek, fyzickú kondíciu alebo akúkoľvek svoju príslušnosť, pričom je to výostne záujmová aktivita. *pokračovanie na strane 8*

Mládež žije športom

Trenčianske dievčatá testovali výkonnosť pred Veľkou cenou



Na fotografii : Dominika Srnáková štvrtá zľava, Magda Žejdlíková a Lenka Horná vpravo od nej

U susedov v Novom Hrozenkove sa 4. mája uskutočnilo 2. kolo súťaže ČEZ ligy žien a junioriek, pri ktorej štartuje aj trenčianske družstvo VK KOFI. Naše dievčatá sa predviedli zhruba týždeň pred odchodom na Veľkú cenu žien do Rakúska. Na súťaži prekonalí osobné rekordy. Magda nastúpila po materskej. Účinkovanie tímu vyhodnotil tréner Mgr. Milan Kováč : „Za účasti 37 žien a junioriek prebehlo 2. kolo ČL vo vzpieraní družstiev na vysokej úrovni.

Naše dievčatá sa nestratili ! Pochvalu si zaslúžia všetky, lebo pristupovali v príprave a k pretekom zodpovedne a s nasadením ! Všetkým patrí obdiv, veď na ME by mohli celkom slušne bodovať,“ ak by však štartovali.

Veselá nálada panovala v družstve pred pretekmi i po nich : „bola tam veľmi dobrá športová atmosféra, za čo patrí vďaka Frantovi Orságovi ako riaditeľovi súťaže, predsedovi poriadajúceho oddielu.“





Do hodnotenia sa počítali výsledky družstiev z Brna, Plzne, Zlína, Ostravy a Nového Hrozenkova, padli aj české rekordy. Zuzana Svrčková zaznamenala najlepší výsledok družstva Ostravy, ktoré sa drží na 3. priečke, a individuálne sa zapísala do rebríčka najlepších TOP 6 žien.

Výsledky trenčianskych pretekárov

	Roč.	Tel. hm.	Trh		Nahod			Dvojboj	Body	
HORNÁ Lenka	85	59,50	60	64	67n	78	82	85n	146	201,8
ŽEJDLÍKOVÁ Magdaléna	82	66,30	40	44	46	50	55	58n	101	129,9
SRNÁKOVÁ Dominika	87	68,60	38	41	43	48	53	57n	96	120,9
SVRČKOVÁ Zuzana	80	102,50	74	78	81	94	98	101	182	191,8

Olympijské novinky – dokončenie zo strany 6

Deti a mladých ľudí zberateľstvo nabáda nielen k rozširovaniu svojich zbierok, ale aj zaobstaraniu si dodatočných informácií o jednotlivých predmetoch alebo udalostiach ktoré predstavujú, čím vedome zväčšujú svoju vedomostnú databázu a rozširujú si obzory, nie zriedkavo až do „majstrovskej“ úrovne :) Úrovňou starší, už uvedomelí zberatelia nadväzujú a pestujú svoje zberateľské kontakty aj za hranicami svojej krajiny a naďalej zušľachtľujú svoje ja.

Zberateľské predmety sú v rôznych oblastiach života drobnou spomienkou na významné udalosti alebo osobnosti. Oficiálne vydané predmety aj spájajú ľudí, ktorí si chcú touto formou pripomenúť. V športe sa môže predmet viazať ku konkrétnemu podujatiu, životnému jubileu osobnosti, ktorá sa významným spôsobom zaslúžila o rozvoj, ku kalendárovému termínu, keď sa stalo niečo dôležité, čo si chceme pripomínať. Predmety prezentujú konkrétnu pamätihodnú udalosť, a keďže mnohé sú vydané v obmedzenom počte exemplárov, tak aj osobu zberateľa. Zberateľstvo, ktorým sa vyznačujú ľudia s kladým vzťahom k uchovaniu pamätných

historických momentov, je preto pokladané za činnosť ušľachtilú a vysoko cenenú, i keď dnes už aj pomerne finančne náročnú. Predmety môžu byť medzi zberateľmi počas ich stretnutí navzájom vymieňané, a tie cennejšie i predmetom obchodu, existujú už aj elektronické „obchody“ s predmetmi od výmyslu sveta.

Nemusíte mať horúci vzťah k zberateľstvu, aby ste sa preklikali touto „malou elektronickou výstavou“, na ktorej sú prezentované tie kúsky, ktoré boli vydané na Slovensku. Zaujímavosťou je, že kompletnú zbierku vraj nevlastní u nás nikto, pre domáceho zberateľa však ich súhrn bude cenným materiálom a možno i ďalšou inšpiráciou. Publikácie SOV sú dostupné na internetovej stránke olympic.sk

Spomínali sme si, že v marci sa uskutočnila v Bratislave konferencia Slovenskej olympijskej akadémie „Život a dielo Pierra de Coubertin – olympizmus v praxi“. Dnes už je dostupný aj avizovaný elektronický zborník.

Mládež žije športom

Mládežnícky šampionát v Taškente bez účasti Slovenska



Majstrovstvá sveta vo vzpieraní mládeže do 17 rokov sa konali v prvej polovici apríla v Taškente. Uzbecká federácia vzpierania už predtým organizovala niekoľko kontinentálnych ázijských podujatí na vysokej úrovni, ale svetový šampionát sa tu konal po prvý krát. Týždenné dianie sústreďovalo kongres svetovej federácie, majstrovské a kvalifikačné súťaže, ale aj pokračovanie vzdelávacieho programu IWF. Okrem majstrovstiev boli MS aj prvým kvalifikačným pretekom krajín na OH mládeže 2014. Slovenský zväz nemal zastúpenie na tomto podujatí.

Príprava volebného kongresu

Okrem hodnotenia uplynulého štvor-ročného obdobia, uplynulého roka a plánov na ten aktuálny, sa kongres venoval predstaveniu národných federácií, ktoré sa podľa novej verzie Stanov IWF zúčastnia volebného kongresu IWF v Moskve s právom voliť. Svetová federácia totiž v rámci ich ostatných úprav upravila bod o členstve, ktorým definuje rozdelenie svojej členskej základne do viacerých pod-kategórií podľa osobitných kritérií. Poľská federácia oficiálne informovala o presune usporiadania tohtoročného seniorského šampionátu z Varšavy do Wroclawi. Na domácej pôde už v tomto čase prezentovala nové logo podujatia z dielne mladého wroclawského grafika Daniela Jakubczyka, ktoré má mesto zviditeľniť ako Európske hlavné mesto kultúry 2016.

Súťaže MS mládeže boli prvým krokom v kvalifikácii krajín na Olympijské hry mládeže 2014. Štartovali chlapci a dievčatá vo veku od 13 do 17 rokov (ročníky 96-2000). Toto podujatie zaznamenalo účasnícke rekordy.

Vysoké hodnotenia vzpieračiek z Ázie, ale nechýbali prekvapenia

V hmotnostných kategóriách súťažilo 187 dievčat z 37 krajín. Tímové víťazstvo získali Číňanky s obrovským bodovým predstihom pred Severokórejkami a Mexičkami, ktoré si podľa predbežných výsledkov zaistili aj po dve miestenky na OH mládeže 2014, spoločne s Ruskami, Thajčankami, Ukrajinkami, Kazaškami a Vietnankami. Z našich susedných krajín sa teda zúčastnila Ukrajina, Poľsko a Maďarsko.

Rusko a Ukrajina získali najlepšie hodnotenia spomedzi krajín európskej federácie, obsadili 4. a 5. miesto, v tomto poradí. Prirodzene, najlepšie hodnotenia získali krajiny s vyšším počtom pretekárov, výnimku tvorila iba delegácia Egypťanek, ktoré obsadili 15. priečku s iba tromi pretekárkami a za sebou nechali ešte 6 krajín s plným počtom.

pokračovanie na nasledujúcich stranách

pokračovanie – Taškent 2013

Ďalších 8 krajín získalo po jednej olympijskej miestenke, medzi nimi Rumunsko a Poľsko spomedzi tých európskych, a samozrejme „trojčlenný“ Egypt. Pod čiarou kvalifikačnej tabuľky zostalo ešte 21 krajín spomedzi tých, ktoré sa podujatia zúčastnili.

V medailovom hodnotení dievčat sa o vzácne trofeje podelilo 11 krajín. Najvyšší počet, skutočne symbolických 8 zlatých získala Čína, po tri zlaté Sev. Kórea, Egypt a Ekvádor. Európa ťahala za veľmi krátky koniec, medailovo uspeli iba Ukrajinky, Rumunky bez zlatej. Cenu za najlepší výkon a trofej IWF/Eleiko Press Commision Trophy si prevzala Qiu Liling z Číny.

Najväčšia tlačienica bola v kategóriách do 44, 53 a 58 kg, v ktorých štartovalo okolo tridsiatky dorasteniek.

V hodnoteniach zvíťazili dorastenci z Ruska a Iránu

V súťažiacich chlapcov sa prezentovalo 246 pretekárov reprezentujúcich 42 krajín. Optická väčšina krajín troch štvrtín tabuľky mala zastúpenie plného počtu, osmičky členov tímu. Z našich susedov mali opäť zastúpenie iba Ukrajina, Poľsko a Maďarsko.

V hodnotení krajín zvíťazili Rusko, Egypt a Kazaško, v tomto poradí. Spomedzi krajín európskej federácie sa ešte dobre držalo Rumunsko, Arménsko a Ukrajina, ale to už sme vlastne zase „jednou nohou v Ázii“. Pre zaujímavosť, gigant Čína sa umiestnil až siedmy. Čína však nebojovala o olympijské miestenky. Z titulu usporiadateľa OH mládeže ich získava automaticky.

Vyššie 40 štartujúcich počítali kategórie do 62 a 69 kg. V medailovom hodnotení získala zlatú osmičku krajín, tie zvyšné si podelilo ďalších desať. Najvyšší počet šiestich zlatých nazbieral iránsky tím, so štyrmi ho nasledovali Rusko a Sev. Kórea, o jednu menej Čína. Cenu za najlepší výkon a trofej komisie IWF si prevzal Simon Martirosyan z Arménska.

Kvalifikačné šteblíky

Podľa prvého kvalifikačného rebríčka budú v Nankingu o rok štartovať dievčatá a chlapci z Mexika, Sev. Kórey, Ruska, Thajska, Ukrajiny, Kazaška, Vietnamu, Kolumbie, Venezuely, Egypta, ale aj Poľska a Rumunska, ďalej dievčatá z Ekvádora, Indonézie a Myanmarska a chlapci z Iránu, Indie, Arménska a Uzbeckej republiky, takže v doraste s výraznou prevahou ázijských krajín.

Napriek tomu, ak by Slovensko nominovalo trojicu pretekárov, ktorí boli schopní v danej konkurencii zabodovať pre OH s tým, že tento rok by mohol ešte vypomôcť ročník 96, predpokladaný zisk by bol podľa aktuálneho odhadu okolo 29 bodov do kvalifikácie.

Odhad počíta s výkonmi dosiahnutými na domácej pôde, v prípade reprezentácie by však mohli byť o niečo vyššie. V kvalifikačnej tabuľke zaznamenala krajina na poslednom bodovanom 16. mieste 92 bodov. Naša krajina by bola situovaná ako desiaty pod čiarou, a asi piata spomedzi európskych krajín. Aj ak by sa už predbežná tabuľka neupravovala, mohli sme ešte zabojsť v európskej kvalifikácii budúci rok, kde miestenku získajú najlepšie 4 krajiny spomedzi tých, ktoré sa zatiaľ nekvalifikovali. Je pravda, že ročník 96 by nám v tom už „nepomohol“, no dlhodobú olympijskú prípravu už mohli absolvovať ďalšie talenty.

Vyzerá to, že olympijské hry mládeže kvôli opakovanej neúčasti slovenských pretekárov vo vzpierackej súťaži nezrušia, ale zabojsť o účasť by znamenalo nielen prezentovať prácu s mládežou, prezentovať realizačný a funkcionársky potenciál už druhé volebné obdobie pôsobiaceho zväzového aparátu, ale aj napraviť veľmi zlý dojem, ktorý u verejnosti vznikol pri procese kvalifikácie slovenského vzpierania na predchádzajúce – prvé mládežnícke olympijské hry v roku 2010.

Témami seminára, konaného v rámci vzdelávacieho programu svetovej federácie boli najnovšie dokumenty, predpisy a pravidlá IWF a kvalifikačný systém na OH mládeže 2014 aby sa zaistilo, že všetky členské federácie sú s novými pravidlami dôkladne oboznámené. Doplnkovo nadväzovalo interaktívne stretnutie ku antidopingovej problematike, zamerané na pobytové informácie od športovca a ich aktualizácie.

Štatistika hovorí, že zastúpenie žiackej kategórie klesá s telesnou hmotnosťou

Hornou hranicou pre účasť na svetovom mládežníckom šampionáte je súťažný vek 17 rokov. Naopak, tou najnižšou je žiacky vek 13 rokov, u nás kategória starších žiakov a žiačok.

Môže 13-ročný žiak výkonnostne konkurovať 17-ročnému dorastencovi? V Taškente sa opäť potvrdilo, že v kategórii dievčat môže aj zvíťaziť. Aktuálnu situáciu porovnáme s vlaňajšími MS mládeže, ktoré sa konali na Slovensku, pre ilustráciu uvedieme aj vlaňajší kontinentálny šampionát v Bukurešti. Najmladší ročník má dnes súťažne o rok viac, takže ak hovoríme o veku pretekára, tak o vtedy aktuálnom ročníku.

Hmotnostné kategórie dorasteniek na MS/ME mládeže sú nasledovné : do 44, 48, 53, 58, 63, 69 a nad 69 kg.
Dorastenci : do 50, 56, 62, 69, 77, 85, 94 a nad 94 kg.

Mládež žije športom

pokračovanie – Taškent 2013

Vek pretekárov stúpala s hmotnostnými kategóriami. Zatiaľ, čo v ľahších hmotnostných zaradeniach bol výskyt mladších ročníkov „bežný“, ich rovesníci v tých ťažších nominovaní vôbec neboli, a to predovšetkým u chlapcov. Takže ešte raz : aké sú šance žiackych ročníkov v konkurencii dorastencov ? Mohli by sme tipovať, že slabé, ale nebolo to úplne tak. Žiaci aj žiačky, ak boli nominovaní (-né), tak uspeli na rôznych úrovniach tabuľky. Išlo o výnimočné talenty, alebo o žiakov, ktorí dokážu konkurovať slušnému priemeru dorasteneckej tabuľky, a samozrejme aj o pásma spodných priečok, ale ani tam neboli rozdiely na starších vždy pripastné.

Z pohľadu krajín, ktoré nominujú mladšie ročníky, sa tie európske na svetovej scéne nikam naponáhľajú. Napriek tomu, že mnohé európske krajiny intenzívne pracujú s najmladšími ročníkmi chlapcov i dievčat, a tieto aj nominujú na kontinentálne šampionáty, tak na svetových podujatiach experimentujú menej a stavia skôr na predpoklad lepšieho umiestnenia.

Najmladšie, 13-ročné žiačky, boli nominované v kategóriách do 44 a 48 kg (Amerika, Turecko, Čína), pričom čínska žiačka ukončila víťazne medailovo. Prvé skúsenosti na vrcholnom podujatí v geograficky blízkej lokalite získavali žiačky v kategórii do 58 kg, lepšie sa umiestnila domáca dievčina o kategóriu vyššie. Vlni v Košiciach obsadili iba kategórie do 48 a 53 kg, ale Kolumbijčanka sa umiestnila víťazne medailovo a domáca pretekárka si aspoň vyskúšala štart na vrcholnom podujatí. V Bukurešti zase štartovali aj žiačky, ktoré sa ale na svetové pódium následne nedostali. S medailovým úspechom pochodila bieloruská žiačka, susedné Bulharsko nominovalo žiačky konkurenčne iba skúšobne.

O rok staršie, 14-ročné žiačky nominovali na Taškent ázijské, juhoamerické federácie, z tých európskych Turecko, Taliansko, Rumunsko a Ukrajina. V najľahšej kategórii bol ich výskyt najvyšší, v najťažších naopak žiadny, ale toto platí aj v kategóriách chlapcov. Vlni nominovalo dievča na Košice aj Slovensko, štartovali žiačky z Lotyšska, Turecka, Ekvádoru či Grécka, Číňanka opäť medailovo, zato v kategóriách do 58 a 63 žiadna žiačka neštartovala. Istou zaujímavosťou preto je, že výskyt tohoto ročníka v Bukurešti bol pestro rozhádzaný do všetkých kategórií s výnimkou 48 a 69 (Lotyšsko, Nemecko, Turecko, Španielsko, Rusko, Taliansko).

Najskúpejšie sú národné federácie na najmladších žiakov. Výskyt najmladšieho ročníka sa v Taškente obmedzil na dve najľahšie kategórie (Spojené štáty, Albánsko). Na európskej pôde ho vlni nominovalo iba Lotyšsko, v zaradení do 50 kg.

O rok starších chlapcov teda nominovali na Taškent Lotyši, ich susedia z Kirgizska, India a juhoamerické federácie, ďalej Ukrajina a Iráčia. Indonézia postavila žiaka v kategórii do 85 kg, ale znie to ako výnimka z pravidla, pretože od kategórie do 77 kg vyššie sa nominácie opäť obmedzili na dorastencov vo veku 16 a 17 rokov. Do Košíc okrem nás vlni nominovali tento ročník Česi a Azerbajdžan, ale nebyť slovenského talenta v najťažšej, by sa žiactvo ťažšie ako 62 kg nevyskytovalo vôbec. Na európskej pôde sa táto hranica opäť posunula o jednu kategóriu vyššie, 14-ročných žiakov na podujatie nominoval Azerbajdžan, okrem neho Grécko, Turecko a susediace Bulharsko.

Najbližší mládežnícky šampionát Európy bude už ondlho, v septembri v Klaipede, prístavnom letovisku na západe Litvy. V meste to žije basketbalom, futbalom, ale aj vzpieraním. Medzi súťažami sa odporúčajú výlety za históriou a ľudovým umením. A komu sa neujdú majstrovské kovy, sa možno pošťastí nájsť dekoratívny jantár na nálezisku miestneho pobrežia Baltského mora :)

Druhá strana mince

Je potrebné zdôrazniť, že chlapci a dievčatá vo veku 13 rokov sú skutočne tými najmladšími, ktorí sa vôbec môžu zúčastniť majstrovského podujatia európskeho a svetového rozmeru. To ale znamená, že pre danú konkurenciu a typ podujatia by mali mať za sebou už „nejaký ten rok“ tréningu, domáce víťazstvá, medzinárodnú súťažnú prax.. Neznamená to, že by krajiny nemali pracovať s kategóriami mladších žiakov a prípravky, o čom sa viedli polemiky celé desaťročia. Veď práve za týmto účelom boli vytvorené súťaže vo viacbojoch, kombinujúce vzpieračské športové disciplíny s atletickými. Znamená to však, že je potrebné akceptovať, že „výkony“ v týchto kategóriách budú zodpovedať veku pretekára.

Dnes už neriešime otázku, či majú deti športovať, do popredia skôr nastupuje výzva odolať tlakom a výzvam dosiahnutia medzinárodného úspechu a nezameniť pôvodné bodové technické hodnotenia za ostrý „dospelácky“ výpočet zdvihnutých kilogramov, ako sa to z času na čas pritrafí na niektorých turnajoch. Nestrácať zo zreteľa účel a povahu danej súťaže, ktorá je aj informáciou o aktuálnej úrovni pretekárskeho fondu na strane jednej, a prehliadkou a vyhodnotením „súťažných prác“ trénera na strane druhej.

dokončenie – Taškent 2013

Hodnotenie na základe suchého konštatovania počtu zdvihnutých kilogramov tu nie je žiaduce. V hodnotení mladších žiakov a prípravky ani nie je počet zdvihnutých kilogramov tým najdôležitejším parametrom. Preferovanie údajov o počte zdvihnutých kilogramov a zvýšenie ich vplyvu na konečný výsledok pretekára vedie k potlačeniu ďalších parametrov, ktoré sa stretávajú v konečnom hodnotení a daný pomer ktorých je v hodnotení najmladších kategórií pre zachovanie objektivity kľúčový. Preto ani prípadné rezervy usporiadateľov v oblasti zvýšenia atraktivity súťaže by nemali ísť na úkor odborného prístupu.

Zvolené hodnotenie naznačí naše očakávania. Mladší žiak nie je „ešte malý na zdvíhanie ťažšej činky“, ale úlohou toho mladšieho žiaka je presvedčiť, že bol dostatočne technicky pripravený na to, aby takú úlohu dokázal vykonať správne. Žiak, prístupujúci ku kovovému náradiu, musel predtým absolvovať taký počet hodín technickej prípravy a tréningu, aký je potrebný na to, aby túto úlohu bez ujmy zvládol. Aby technicky, fyzicky aj psychicky danú hmotnosť zvládol s istotou a dobrým ovládaním činky. Na drobné zranenia, dokladujúce nedostatočnú pripravenosť žiaka, nie je nikto pri tréningu ani na súťaži zvedavý, a sú skôr smutnou ukážkou neodborného trénerského odhadu alebo premrštených ambícií. V tomto kontexte počet zbytočne neúspešných pokusov, aký býva z času na čas monitorovaný na súťažiach, neveští nič dobré.

S kategóriami mladších žiakov do 12 rokov, ktoré nájdeme označované aj ako „žiaci do 11, do 13 rokov“ (U-11, U-13), súťažne pracujú viaceré federácie formou viacbojov, v kombinácii vzpieračských a atletických disciplín. Niektoré krajiny sa venujú aj prípravnej kategórii do 10 rokov (aj „U-9“). U nás sú to aj žiaci a žiačky základných škôl, ktorým sa tréner venuje formou pohybových hier a v školských krúžkoch, začínajúcich so záťažou nepresahujúcou 6 kilogramov. V našich podmienkach však nejde o kategóriu súťažiacu na celoštátnej úrovni, s výnimkou otvorených klubových a medziklubových stretnutí.

Priblížili sme si prostredie, z akého žiaci a žiačky vychádzajú na majstrovské podujatie európskeho a svetového rozmeru vo veku 13 rokov. Súťaže vo viacbojoch absolvujú vo veku 10 až 12 rokov, ak nepočítame prípravku. Vo veku 13 a 14 rokov na Slovensku práve prechádzajú na hodnotenie olympijského dvojboja, a to je u nich veľmi významnou zmenou. Pravdaže, je snaha o zabezpečenie plynulého prechodu, na tento účel slúžia mládežnícke klubové turnaje, ktorých sa žiak zúčastňuje. Preto zodpovedať na otázku, či môže 13-ročný žiak, ktorý u nás oficiálne ešte len „čerstvo“ prešiel na dvojboj, konkurovať na jednej súťaži 17-ročným dorastencom, nie je také jednoduché, ako sa zo štatistiky uskutočneného podujatia môže javiť. Je tu spomínaná druhá strana mince. Pre správne rozhodnutia je potrebné prihliadať na obe.

Zhrnutie z podujatí 12/13

V nomináciách žiackych pretekárov a pretekárook na vrcholné dorastenecké podujatia prevláda zastúpenie ázijských a juhoamerických krajín a krajín, geograficky situovaných „jednou nohou“ v Ázii. Z pohľadu kontinentálnych federácií, žiakov nenájdeme z afrických a oceánskych zväzov. Európa býva v tomto prípade úsporná, zastúpenie žiakov ovplyvňuje aj geografická poloha usporiadateľskej krajiny, a teda úspora v oblasti účastníckych nákladov. Na svetovom podujatí by sme asi márne hľadali žiakov z ekonomicky prosperujúcich krajín „starého kontinentu“ s vyspelým sociálnym systémom a vyšším stupňom demokracie.

Žiaci a žiačky štartujú v najľahších hmotnostných zaradeniach, kde získavajú aj dobré hodnotenia, a iba zriedka-kedy sú nominovaní v kategóriách nad 63/69 kg. V najťažších zaradeniach už často absentuje aj zastúpenie 15-ročných dorastencov a súťaž prebieha medzi 16/17-ročnými.

Výkonnosť sa žiaci a žiačky na dorasteneckých šampionátoch radia k medailovo zázračným talentom, priemeru tabuľky, i spodným priečkam „skúšobne“ nominovaných pretekárov.

Jarné súťaže vo vzpieraní
Mládež žije športom 3 /2013

**VK KOFI
TRENČÍN**



a2c 2013 podľa: klubové info, web, iné
Fotografie: archív VK KOFI, web, iné
Publikácia neprešla jazykovou korektúrou.
Počet strán : 23

Pripomienky : na vkofi@gmail.com
alebo v diskusii na www.vkofi.wbl.sk

V nasledujúcom vydaní by sme sa chceli zastaviť pri viacerých žiackych súťažiach i vyhodnotení ligových súťaží družstiev po úvodných kolách, zablahoželať pretekárkam za výsledky dosiahnuté na Veľkej cene žien v Rakúsku, zhrnúť si novinky z ostatných európskych a svetových šampionátov, i domácich turnajov a ohliadnuť sa za oslavami výročia trenčianskeho športového gymnázia.

Mládež žije športom

Veľký úspech trenčianskych žiakov v rakúskom pohári



Na súťaž úvodného kola Dolnorakúskeho žiackeho pohára (NÖGV Nachwuchs Cup) cestovali mladí pretekári a pretekárky VK KOFI Trenčín 7. apríla do mesta Tulln. Na viacbojové preteky u susedov boli vybraní trenčianski žiaci Základnej školy Kubranská cesta z krúžku Baby Barbell. Reprezentovať Trenčín na rakúsku súťaž cestujú tí, ktorí už majú niečo na domácich školských súťažiach za sebou. Nominácia na rakúsku súťaž sa do poslednej chvíle menila, napokon sa v autách naskladal výber dvoch dievčat a šiestich chlapcov.

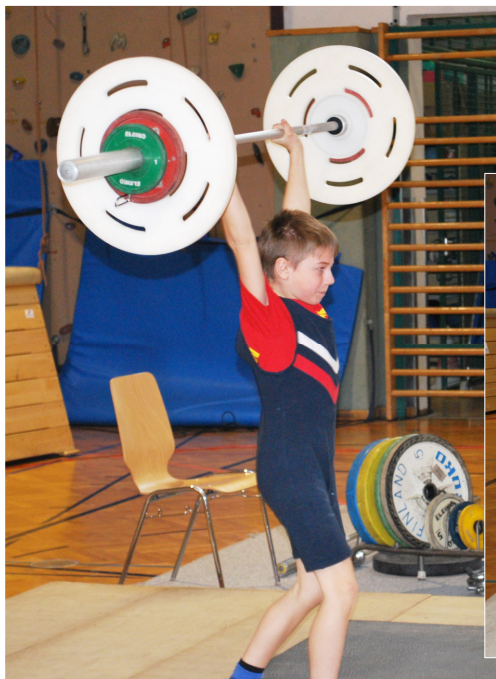
Vo vzpieračských disciplínach bývajú Trenčania zručnejší, a nebolo to inak. Deti súťažili v chlapčenskej a dievčenskej kategórii podľa veku. Najlepšie hodnotenie dievčat do 9 rokov získala **Laura Svrčková**. V kategórii súťažila prípravka ročníkov 2004 a 2005 v behu na 30 metrov, trojskoku, vrhu guľou a vzpieračských disciplínach trhu a nadhode na technické body, pričom ľahkoatletické disciplíny prebiehali pri peknom počasí vonku. Naša pretekárka mala najlepšie hodnotenia vo vrhu a vzpieraní. Tretia sa umiestnila jej o rok staršia súkmeňovkyňa **Dominika Dobiášová**, lepšie ako v atletických pochodila vo vzpieračských disciplínach. V ďalších kategóriách sme už dievčatá nenominovali.

Najmladšia kategória mohla súťažiť na 6 –kilovej činke Baby Barbell.

Druhé miesto v kategórii chlapcov do 9 rokov obsadil **Andrej Bartoš** pri zhode výsledku v trojskoku, ale s lepším vzpieraním.

Víťazom početnej skupiny chlapcov do 11 rokov sa stal **Pavol Puna**, ktorý v päťboji nazbieral najviac bodov. Vzpieračské disciplíny už počítajú aj s dvojbojom, ale pridružuje sa aj bodové ohodnotenie. Vo vzpieraní bol najlepší, v behu druhý najrýchlejší, v trojskoku druhý, a vo vrhu mal pred sebou ešte dvojicu pretekárov, z toho jedného klubovca, **Samuela Brleja**, ktorý sa napokon umiestnil štvrtý, pričom **Sebastián Cabala** zažiaril v najlepšej desiatke pretekárov ročníkov 2002 a 2003 (u nás mladších žiakov).

Samuel Dobiáš sa predstavil v najpočetnejšie zastúpenej kategórii chlapcov do 13 rokov, ktorá kombinuje našich mladších a starších žiakov ročníkov 2000 a 2001. Vo vzpieračských hodnoteniach zaujal tretie miesto, ale tento náskok nestačil a súčtom s atletickými sa napokon v silnej konkurencii umiestnil ôsmy.



Tretie miesto v kategórii chlapcov do 15 rokov ročníkov 98 a 99 obsadil **Oliver Fabo**. Oliver zaznamenal druhý najlepší výsledok vo vzpieraní, v atletike predstavoval skôr zlatý stred. Vzpieračské disciplíny sa počítajú naostro na dvojboj. Oliver dosiahol 46 kg v trhu a 58 kg v nadhode pri tel. hmotnosti 47,2 kg a všetkých pokusoch platných, čo sa tu podarilo iba trojici pretekárov.

„Veľkým úspechom skočilo účinkovanie našich detí na 1.kole Rakúskej žiackej ligy. Ved' zo štyroch vekových kategórií sme vyhrali dve, Laura Svrčková do 9 rokov a Pavol Puna do 11 rokov !“ nechýbalo nadšenie v slovách trénera Mgr. Milana Kováča. Ak k tomu pridáme 3. miesto Dominiky Dobiášovej a Olivera Fabu, a ostatných, Samuela Brleja, Samuela Dobiáša, Sebastiána Cabalu, ktorí prekonalí svoje osobné rekordy, je skutočne veľa dôvodov na radosť. „Pri rekordnej účasti 51 športovcov sme sa nestratili a vzorne reprezentovali Slovensko“ dodal.

Výsledky trenčianskych vzpieračov v atletických disciplínach

Kat.	VK KOFI Trenčín	Roč.	Tel. hm.	beh 30 m		trojskok			guľa		
U-9	SVRČKOVÁ Laura	2005	32,40	6,90	6,88	4,65	4,75	4,80	7,87	7,48	6,16
	DOBIÁŠOVÁ Dominika	2004	45,10	7,16	7,16	4,30	4,20	4,15	5,62	5,90	3,14
	BARTOŠ Andrej	2005	23,80	6,68	6,48	4,95	5,00	5,15	4,61	4,15	4,08
U-11	PUNA Pavol	2002	33,10	5,69	5,82	6,10	6,10	6,00	6,91	7,21	7,23
	BRLEJ Samuel	2002	41,10	6,30	6,18	5,70	5,70	5,85	7,33	6,95	6,43
	CABALA Sebastian	2002	29,70	6,33	6,14	5,35	5,25	5,10	3,74	3,75	3,59
U-13	DOBIÁŠ Samuel	2001	33,40	6,00	5,88	5,40	5,35	5,60	5,31	5,56	5,40
U-15	FABO Oliver	1999	47,20	5,49	5,60	6,50	6,20	6,55	7,90	7,88	8,47

Dvojboj – Oliver	Trh			Nadhod			Dvojboj
FABO Oliver	40	44	46	52	56	58	104

Mládež žije športom

Majstrovstvá Európy Tirana 2013

Usporiadateľom tohtoročného seniorského kontinentálneho šampionátu nebola ani španielska Valencia, ani bulharská Varna, tejto úlohy sa zhostila na poslednú chvíľu albánska Tirana. Zhrnieme si výsledky súťaží, ktorých sa zúčastnili športovci zo Slovenska.



Štartovalo 73 žien z 24 krajín. V tímovom hodnotení zvíťazilo Poľsko, ktoré sa zúčastnilo ako jediné s plným počtom členiek tímu, nasledovala ho Ukrajina, a tretie Rusko. Slovensko sa s jedinou pretekárkou umiestnilo odspodu tabuľky tretie, a v tabuľke umiestnení z rovnakého pohľadu štvrté. V medailovom rebríčku zvíťazilo Rusko s 9 zlatými, Ukrajina (5) a Bielorusko (4), pričom medaily si podelila polovica zúčastnených krajín. Slovenská reprezentantka zabojovala statočne, ale pre lepšie hodnotenie je potrebné početnejšie zastúpenie krajiny. Lucia Trojčáková je už dlhší čas najúspešnejšou slovenskou seniorskou vzpieračkou. V Tirane nastúpila v B-skupine kategórie do 75 kg s tel. hmotnosťou 74 kilogramov. K trhu sa fanúšikovia usadili s tým, že ak to výjde, tak zvládne tých 92 kg. Základ 85 kg bol úspešný, druhý pokus s 90 kg opakovala, s týmto výkonom sa umiestnila v kategórii deviata. Rozdiely neboli priepastné, ale pri spomínaných 92 kg by jej na 7. miesto chýbal 1 kg a na 6. miesto tri. V nadhode sme od očakávaní preventívne upustili, ale boli to tri pekné pokusy, postupne 103, cez 106 aj 110 kg a umiestnenie na 8. priečke. Rozdiely na vyššie umiestnenia sa stupňovali o 1 kg. V dvojbojovom súčte Lucia zaznamenala 200 kg a 8. miesto na ME 2013.

Najlepšou vzpieračkou šampionátu v poradí jednotlivých na body sa stala Nad'a Evstiukhina z Ruska, víťazka „Luciinej“ kategórie. Slovenská pretekárka sa so ziskom 241,2016 Sincl. b. v poradí jednotlivých umiestnila na 58. priečke, hranicu 300 bodov prekonal iba sedmička žien.

V súťaži mužov štartovalo 114 vzpieračov z 31 európskych krajín. Tímové hodnotenie vyhralo Rusko, Bulharsko a Moldavsko, v uvedenom poradí. Slovensko spočinulo opäť s jediným pretekárom na 26. priečke. Medaily vybojovalo 15 krajín, najvyšší počet 12 zlatých získalo Rusko, polovicu z tohto počtu Azerko a dve zlaté Moldavsko. V tabuľke umiestnení sa Slovensko umiestnilo na 25. priečke.

V kategórii mužov do 105 kg nastúpila košická juniorská „dvadsať-trojka“ Matej Kováč v B-skupine, s tel. hmotnosťou 99,95 kg ako druhý najľahší pretekár kategórie. V trhu zvládol základný pokus 160 kg, po ktorom nasledovali dva neúspešné na 165 kg. Umiestnil sa na 11. priečke spomedzi 17 pretekárov, ak by bol so 165 kg uspel, polepšil by si o jedno miesto. Zaznamenal zhodu s o rok mladším Bulharom Gospodinovom, ktorý bol však ťažší. V nadhode to bolo o čosi lepšie, po úvode 190 kg Matej úspešne zvládol aj 195 kg, ale na rovných 200 kg už to úspešné nebolo. S výkonom obsadil desiate miesto, spomedzi trojice pretekárov bol pri zhode najľahší, naopak, na deviate mu chýbali 3 kg a ani s 200 kg by nepostúpil vyššie. Pretekár z Gruzínska v nadhode vyletel a nebol hodnotený v dvojboji, čím sa konečné poradie „priaznivo“ posunulo. V súčte mali dvaja pretekári zhodných 355 kg, Matej sa umiestnil na 10. priečke, teda vyššie.

Poradie jednotlivcov viedol Apri Aukhadov z Ruska, Matej sa umiestnil s 395,0496 Sincl. na 65. priečke, pričom hranicu 400 bodov prekonal 60 pretekárov a 450 bodov iba traja.

Zaujímavosťou je, že slovenskí pretekári sú už dlhšie prihlasovaní na súťaže pod označením SVA alebo SLO (snáď sa časom nájdu aj nápaditejšie označenia?), len zriedka-kedy správne. Tak bolo aj tu, a ako to už býva, až do verifikovanej verzie, ktorá vylezie zo súťažného softvéru, sa toto nezmenilo. V technickej čate funkcionárov súťaže pôsobil podpredseda slovenského vzväzu Ján Štefánik.

Celková účasť na kontinentálnom šampionáte žien a mužov zaznamenala pokles po období 2008. Počet pretekárov a pretekárok sa zvyčajne zdvihne pri olympijskej kvalifikácii, ale v období 2010-2013 bol taký nízky, že vlnajšia kvalifikácia iba máličko prevýšila predchádzajúcu úroveň.

Škoda, že tréner Rudo Lukáč pre fanúšikov komentoval obe vystúpenia v médiách pomerne vlažne. Podobne úboho zarezovalo aj vysvetlenie neúčasti početnejšieho slovenského tímu.

Čriepkové infošky

Soroksar Kupa, Maďarsko

Tradičný maďarský vzpieračský turnaj Soroksár Kupa sa koná každoročne v rámci aktivít krajín Vyšehradskej skupiny. 16. ročník súťaže bol súčasťou programu rovnakého ročníka podujatia V4 pod mottom „United we stand !“, uskutočneného 21.-24. marca u našich južných susedov. Okruh pozvaných v rozpise bol rozšírený o ďalšie krajiny ako sú Holandsko, Švajčiarsko, Ukrajina, Litva, Lotyšsko, Rusko a iné, s predpokladom prípadnej účasti Estónska, Talianska, Rumunska a ďalších. Krajiny boli reprezentované v športovej súťaži na klubovej úrovni. Zábavné sprievodné podujatia, ktoré tvorili súčasť programu, majú tak za cieľ nielen predstavenie kultúr, ale aj zvýšenie obľúbenosti športu a zdravého spôsobu života, so zameraním predovšetkým na deti a mládež, a rovnako aj mládež so zdravotným znevýhodnením. Okrem súťaže tu nechýbali výchovno-vzdelávacie zložky, exhibičné vsuvky, besedy so športovcami, viaceré kultúrne umelecké vystúpenia, predstavenie krúžkovej činnosti formou „deti deťom“, či predstavenie usporiadateľskej krajiny prostredníctvom organizovaných prechádzok mestom, pozvané boli aj deti z okolitých miest. Vzpieračská športová súťaž, ktorá prebiehala v piatok popoludní a v sobotu celodenne, bola jednou z hlavných bodov programu.

Na súťaži vo vekových kategóriách sa zúčastnilo okolo desiatky európskych krajín. V prvý deň štartovali najmladšie ročníky, od 8 do 12 rokov, v ten nasledujúci pokračoval už od skorého rána zvyšok. Spomedzi našich klubov sa zúčastnili opäť Štúrovčania, prejdeme si teda „ich“ kategórie. Súťaže prípravky nie sú iba našou špecialitou, aj keď spôsob ich hodnotenia sa nielen v každej krajine, ale aj na každom klube podstatne líši. V najmladšej kategórii štartovali ročníky prípravky 2004 a 2005. Vynikli v trhu a nadhode, pričom výsledok sa počítal na súčet kilogramov zo všetkých pokusov. Nikolasovi Kanalosovi nevyšiel úvodný pokus, takže sa medzi chlapcami do 30 kg umiestnil štvrtý. O kategóriu vyššie štartoval Alex Trencik, svoje vystúpenie ukončil na skvelom druhom mieste, pred domácim pretekárom.

V konkurencii žiackych ročníkov 98 až 2000 štartoval v kategórii do 69 kg Daniel Kajan. So základnými pokusmi 47 a 50 kg sa podľa Sinclaira umiestnil štvrtý. V konkurencii dorasteneckých ročníkov 96 a 97 štartovali dvaja pretekári zo Slovenska. Gergely Henczi v kategórii do 69 kg, sa s výkonmi 40 a 50 kg umiestnil piaty, a Norbert Valovics v hmotnostnej kategórii do 85 kg s výkonmi 60 a 80 kg štvrtý na body. V ďalších kategóriách chlapcov a dievčat sme nemali zastúpenie. Usporiadateľ 4- dňového podujatia vyhotovil pre záujemcov obrovskú fotogalériu.

Veteráni 2013 – Hlohovec

Majstrovstvá Slovenska vo vzpieraní veteránov sa uskutočnili tradične v čase konania seniorských majstrovstiev Európy. V prvú aprílovú sobotu sa v Hlohovci stretli vzpierači vo veku od 37 do 68 rokov a opäť predviedli skvelé výkony. Viac info nájdete na webových stránkach hlohoveckého vzpieranía, výsledkové tabuľky opäť publikované neboli.

Nový zväzový „fast-food“ pre trénerov vzpieranía

V polovici apríla 2013 boli konečne prezentované výsledky dlhoročnej prípravy učebných textov pre trénerov vzpieranía. Nie je tajomstvom, že Slovenský zväz vzpieranía učebnicu zostavoval na viacero pokusov, v rôznych etapách a s meniacimi sa zoskupeniami redakčných rád, ale dnes sa už pokojne môžeme zahĺbiť do výsledku tejto práce.

Publikovaný dokument na vás môže na prvý pohľad pôsobiť rozpačito; ako zborník príspevkov z niektorej odbornej konferencie. Neohúri študenta ani komplexnosťou či nadväznosťou tém, ani svojou logickou štruktúrou. Bližšie rozvíja alebo dopĺňa oblasti, s ktorými sa študent už predtým oboznámil formou oných starých známych klasických učebníc, vydaných v období 70. a 80. rokov. Takže, ak disponujete základným poznatkovým vybavením v oblasti vzpieranía, prídavné učebné texty vás obohatia rozpracovanosťou tém vo viacerých sférach.

Publikácia nebude veľkým prínosom pre športovcov, ktorí vyhľadávajú „niečo na čítanie“ o vzpieraní. Ako je uvedené v samotnom nadpise, príspevky sú venované trénerom, ktorým môžu byť nápomocné v rámci školení.

Ak ste však očakávali komplexný učebnicový materiál o vzpieraní je možné, že budete veľmi sklamaní a napokon budete zúfalo volať po re-edícii a doplnení klasických textov. Ostatné roky na zväze potvrdzujú, že ani z tých najkvalitnejších surovín plnohodnotná strava vzniknúť nemusí. Nebyť nešťastného, scestného a nevhodného označenia „učebnica“, tak by nová publikácia zaiste obstála. Vráťane spomínaných príspevkov, ktoré bez kontextu majú potenciál byť skvelými „hamburgermi“ pre odborné fórum, bude v podstate dobrou pomôckou, no pri svojom štúdiu sa aj naďalej nezaobídete bez obsahu starších učebníc vzpieranía..

ZKC turnaj 2013

Tohtoročný Medzinárodný e-mailový turnaj klubov ZKC, organizovaný Oceánskou federáciou vzpieranía, sa bude konať až 26.-28. júla. Hodnotenie prebieha v hmotnostných kategóriách mužov a žien, plus družstvá podľa bodovej stupnice IWF.

dokončenie na nasledujúcej strane

Mládež žije športom

dokončenie z predchádzajúcej strany

Víťazné tímy privítajú tréningový činkový set, jednotlivci získajú medaily za dvojboj. Do súťaže, evidovanej v medzinárodnom kalendári, sa zapájajú pretekári a pretekárky z klubov, ktoré súťažia v danom termíne, bez vekových obmedzení. Počas letných školských prázdnin sú športové akcie plánované v prvej polovici júla, olympijské nádeje štartujú v Holešove, mladší žiaci

majú desaťboj v Trenčíne, študenti reprezentujú v Kazani. A až do augustových veteránskych súťaží však žiadna ďalšia súťaž avizovaná nebola, takže účasť Trenčanov v e-mailovom turnaji tento rok predpokladaná nie je. Vypísaný termín nám i tentoraz nepraje.

Denná prázdninová škola na Kubrici

POZVÁNKA

Denná prázdninová škola pre deti na Kubrici je osem-dňové letné podujatie, kombinujúce športovú, pohybovú a vzdelávaciu zložku, s účasťou 7 až 10-ročných chlapcov a dievčat, ktoré sa uskutoční v Trenčíne.

Neviete „kam s deťmi“ počas prázdnin? Obzvlášť pre zamestnaných rodičov toto býva každoročný problém. Ponúkame Vám možnosť „bezpečného uskladnenia“ Vašich neposedných potomkov v augustovom termíne pred koncom prázdnin. Čaká ich 8 dní plných pohybových aktivít, výletov, besied a súťaží o ceny. Denný program začína ráno, spoločný obed pre deti je zabezpečený, a popoludní po 15. hodine sa rozlúčime, aby sme sa stretli zase ráno.

Ak ste z Kubrice a blízkeho okolia, neváhajte ani chvíľu. Stanovisko je na Základnej škole na Kubranskej ceste, výletníci sa vyberú do prírody, ale aj na letné kúpalisko. Pohyb je mottom našej akcie, ale účastníci sa o športe počas besied dozvedia aj o niečo viac. Podujatie sa samozrejme koná pod odborným dohľadom, naši inštruktori môžu prezentovať aj celý rad praktických skúseností. Pripravená je aj autogramiáda majstrov :)



Letná
denná
športová
škola

Pohľadnica z Trenčína



VK KOFI Trenčín spúšťa aj ďalšie tréningy „na zdravo“. Popoludnia na Kubrici sú nielen športovo-zábavným trávením času na čerstvom vzduchu, ale zohrávajú významnú úlohu aj v športovej príprave klubovej mládeže. Aprílové pohľadnice z tréningu pod Strážovskými vrchmi nám s úsmevom posunul tréner Mgr. Milan Kováč: „Dnes je významný deň, začiatok tréningu vonku, uvidíme dokedy nám to vydrží.“



Študentské súťaže vo Veľkom Mederi



Vo Veľkom Mederi 13. apríla prebehlo finále Vysokoškolskej ligy vo vzpieraní akad. rok 2012/2013. Liga družstiev zasahuje do dvoch súťažných kalendárnych rokov, takže úvodné kolo sa konalo ešte vlani. V novembri si najlepší bodový zisk do súčtu pripravila Trenčianska univerzita A. Dubčeka, do finále vchádzala s 200 –bodovým predstihom pred družstvom športovej fakulty UK Bratislava. Vo finále však Trenčianski nastúpili bez Matúša Pokusu, ktorého týmto pozdravujeme a dúfame, že si nájde čas nám držať palce. To sa však prejavilo aj na výsledku tímu. Univerzita Komenského, do družstva ktorej sa vo finále zapojil aj Michal Pokusa, získala po prvý krát v histórii tejto súťaže najvyšší bodový súčet.

„Vítazom VŠL ligy družstiev sa opätovne stali študenti TnUAD v zložení: Tomáš Chovanec, Miroslav Dauda a Adam Masnica. Druhí boli študenti UK Bratislava a tretí študenti FTVŠ Bratislava A. Celkovo sa tohto školského roku zúčastnilo ligy 6 družstiev.“ informoval z Medera trenčiansky tréner Mgr. Milan

Kováč, keďže výsledkové tabuľky prišli až o niečo neskôr.

V záverečnom poradí ročníka, počítaného na súčet bodov z oboch kôl, tak napokon zvíťazila Trenčianska univerzita, v konkurencii družstva FTVŠ/Univerzity Komenského, nasledovali zoskupenia FTVŠ A, B, C a jedno-členný tím Univerzity Mateja Bela, ktorého reprezentantka Terézia Sasaráková prekonal študentský rekord dievčat do 63 kg v nadhode s 88 kg v záverečnom pokuse.

Pri hodnotení súťaže je potrebné uviesť, že súhrnné poradie družstiev bolo oficiálne vydané bez akéhokoľvek zosúladenia koeficientov, čím sa zväz vyvílekol z neprijemnej situácie. Zatiaľ, čo úvodné kolo prebehlo v prepočte podľa koeficientov platných pre obdobie do r. 2012, to finálne sa už počítalo už podľa nových. Rozdiely tu ale zjavne nedosahujú také hodnoty, aby mohli ovplyvniť poradie tímov.

Mládež žije športom

Domáci akademický šampionát

Domáci akademický šampionát sa uskutočnil pod taktovkou športového zväzu so záštitou Slovenskej asociácie univerzitného športu v spoločnom termíne s finálovým kolom vysokoškolskej ligy vo Veľkom Mederi. Súťaži žien dominovala jediná pretekárka. Lenka Horná zo Žilinskej univerzity a VK KOFI Trenčín štartovala v príprave na rakúsku Veľkú cenu s výkonom 62 kg v trhu a 83 kg v nadhode.

Pretekári VK KOFI Trenčín zaujali medailové priečky vo svojich hmotnostných kategóriách. Jozef Pšenák, štartujúci za Obchodnú akadémiu, sa umiestnil v kat. do 77 kg druhý, pri zhode dvojbojového výsledku 216 kg s víťazom, ex-členom klubu Mirom Daudom, v súťaži reprezentujúcim Trenčiansku univerzitu. V kategórii do 85 kg zvíťazil Milan Kováč z Univerzity Komenského v Bratislave, a rovnako ako Lenka si zapísal štart v dlhodobej príprave na väčšie podujatie.

V kategórii do 94 kg s väčším predstihom zvíťazil Adam Masnica, štartoval za Trenčiansku univerzitu. V súhrnnom poradí jednotlivcov obsadil Milan Kováč druhú a Adam Masnica tretiu priečku, maturant Jozef Pšenák sa umiestnil piaty.

Trenčiansky tréner ocenil aj z účasť konkurencie, veď na súťaži jednotlivcov štartujú jednotlivci „Teší ma úprimne, že tam boli nové tváre, študenti hlavne FTVŠ. Ale aj taký napr. Dominik Prno študent Paneurópskej súkromnej VŠ. Dokonca náš jeden maturant Jozef Pšenák. Dokonca Lenka Horná..“ predstavuje tréner študentku, v súčasnosti už inžinierku, ktorá naďalej súťažne vzpiera a vo Veľkom Mederi absolvovala kontrolný štart.

Trenčiansky klub mohol odchádzať z Veľkého Medera so spokojnosťou. So ziskom 3 zlatých a 1 striebornej medaily v súťaži jednotlivcov, plus víťazstvom družstva Trenčianskej univerzity v ročníku a významným podielom na historickom bodovom zisku Univerzity Komenského vo finále ligovej súťaže. „Súťaž a aj mimosúťaž, občerstvenie, vecné ceny a atmosféra charakteristická pre študentské súťaže bola na skvelej úrovni za čo patrí vďaka poriadateľovi pánom Ľudovítovi a Gabrielovi Buzgovcom.“ zhrnul vydarenú akciu tréner.

Súťaže vo Veľkom Mederi rozhodovali Ing. Michal Ikréni, Ondrej Vravko, Rudolf Egrecký, Ľubomír Ondrejka, Mgr. Gabriel Buzgó, PhD. pod vedením Ing. Jozefa Sedlára.

Študentská elita VK KOFI preukázala skvelú formu tri mesiace pred Svetovou univerziádou Kazaň 2013.



Účastnícka kvóta Slovenskej asociácie univerzitného športu je pre vzpieračov nižšia ako ich záujem o účasť. Pretekárska dvojica študent + študentka z VK KOFI Trenčín sa však naďalej svedomito pripravuje a športový zväz s ich účinkovaním na univerziáde síce opäť „nad rámec“, ale počíta.

Súťaži 7. kola školskej ligy opäť slniečko prialo



Siedme kolo Školskej Baby Barbell ligy absolvovala kategória prípravky z trenčianskeho školského krúžku 10. apríla v popoludňajších hodinách v Trenčíne. Konkurencia z centra voľného času Nového Mesta nad Váhom napokon ani na túto súťaž

nedorazila, i keď pôvodne mali naopak - vycestovať do Nového Mesta deti z Trenčína, keďže jednotlivé kolá sa konali striedavo v oboch mestách. Novomestskí mali plné ruky príprav na dorasteneckú ligu, takže účasť detí odriekli.



Naša prípravka bola úžasne posilnená a plná energie po štarte pred tromi dňami v Rakúsku. Na súťaži v rozsahu viacerých vekových kategórií sa zúčastnili tí najlepší, keď v konkurencii rovesníkov zaznamenali svoje prvé úspechy na pódiu mimo

Trenčianskeho kraja a zakúsili atmosféru pretekov, aké ich čakajú, ak budú usilovne cvičiť a nezanedbávať svoju účasť na domácich tréningoch v škole.

Mládež žije športom

pokračovanie – Školská liga



Dnešné súťažné kolo v Trenčíne sa teda nieslo v duchu pokračovania prípravy na ďalšie podobné podujatia, spojené so zážitkami a poznávaním, so zmenou prostredia a v odlišnom kolektíve, ktorý im rozširuje rozhľad aj pred budúcimi zväzovými súťažami a turnajmi, akých sa aj tieto ročníky môžu zúčastniť doma i v susedných krajinách.

Slniečko na teplomeri nám umožnilo uskutočniť súťaž v hodoch medicinbalom opäť na školskom dvore, potom sme sa presunuli na vzpieračské disciplíny do posilňovne. „Zvlášť dobré boli výkony mimo súťaž na 20 kg v nadhode. Túto hmotnosť vzpierali tí, čo mali najlepšie body v hlavnej

súťaži a tí, čo vzpierajú viac ako rok. Niektorí dosiahli lepšie výsledky ako v Rakúsku v nedeľu, gratulujeme im. Počasie sa umúdrilo a hody sme absolvovali vonku.“ priblížil nám dnešný pretek tréner Mgr. Milan Kováč.

Výsledky sa počítajú v štvorbojovej kombinácii hodov, trojskokov, trhu a nadhodu na body za prevedenie. Systém súťaže je jednoduchý. Najväčší počet bodov získajú úspešne prevedené pokusy. Napokon sa výsledky zo všetkých štyroch disciplín spočítajú a dozvieme sa víťazov, chlapcov a dievčat, v jednotlivých kolách i po finále.

Výsledky v atletických disciplínach

VK KOFI	Roč.	Tel. hm.	Hod medicinbalom			Trojskok		
			1 kg					
Oleg Nagy	2006	21	30	33	37	44	42	42,5
Kristian Prekop		24	51	30	41	40	44	40
Laura Svrčková	2005	32	63	64	63	45	43	43
Andrej Bartoš		24	40	41	43	47	48	47
			2 kg					
Dominika Dobiášová	2004	45	33	35	33	38	38	39
Matúš Linhart	2003	34	35	38	52	47	48	48
Sebastian Cabala	2002	30	38	33	35	51	51	51



Budúce 8. kolo školskej ligy bude aj tento rok spojené s kontrolkami mladších a starších žiakov pred celoslovenským šampionátom. Súčasná prípravka bude mať unikátnu príležitosť sledovať na domácej pôde snaženie žiakov, ktorí podobne ako oni vzišli z prípravky predchádzajúcich rokov.

Máte radi trampolínu ?

Ktoré dieťa by nemalo. Aj kolotoče môžu byť zdravé a ekologické



Dnes si prinášame ďalší z populárnych pohybovo-športovo-i-nešportových bonbónikov. Vynikajúcim krédom mládeže v každej dobe bolo, je, a dúfajme, že aj zostane „byť v pohybe“. Bez ohľadu na to, či ide o pohyb športový, pohyb ako posun v získavaní vedomostí, pohyb v spoznávaní ľudí a sveta okolo nás, vo význame *pohyb – ako aktivita*.



Zostaneme však pri tom fyzickom pohybe, s ohľadom na stále početnejšiu kategóriu prípravky a detí do 10 rokov i starších. Nie je novinkou, že v ostatných rokoch sa „modernizoval“ výber verejných zábavných a pohybových aktivít o čiastočne i športové prvky. Začalo to nevinne, nafukovacími plastovými hradmi na skákanie pre deti, ktoré sa začali objavovať v detských kútikoch ako atrakcie pri rôznych podujatiach. Niektoré takéto „detské parky“ časom získali stály charakter, a deti sa mohli „vyskákať“ kedykoľvek išli okolo. To však nestačilo. Objavila sa potreba ponúknuť podobne orientovanú atrakciu aj starším deťom.

Dnes sa už bežne vyskytujú veľké priestranné skákacie trampolíny pre staršie deti, na ktorých sa vonku môžu vyšantiť nielen pri „dospeláckych“ podujatiach, našli si svoje stále miesta v zábavných kútikoch veľkých obchodných domov, či čuduj-sa-svete, nájdeme ich už aj na bežných kolotočoch.

Táto, tiež na chrbticu zdravá zábava „funguje na ľudský pohon“, je ekologická, dostupná a získala si veľkú obľúbenosť aj u tých detí, ktoré sa pravidelne športu nevenujú. Môžeme sa stretnúť s kruhovými skákadlami na vyvýšenom podklade a s ochrannou sieťou okolo skákacej plochy, určené pre viacero detí skákajúcich súčasne, alebo individuálne, s viacerými menšími skákacími kruhmi, orientovanými okolo centrálnej osi, z ktorej je pohyb dieťaťa istený popruhom, a bezpečne umožňuje nielen vertikálne skákanie, ale aj rôzne pohybové variácie a kotrmelce vpred, vzad.. variabilita použitia je zjavne o niečo širšia. Zatiaľ čo s tými prvými sa v mestách stretáme častejšie, a mávajú aj svoje stále stanovištia, tie druhé nájdeme prevažne len na kolotočoch, ktoré pricestávajú sezónne. V porovnaní s klasickými statickými preliezkami, na ktorých si staršie deti už od nepamäti s obľubou precvičujú rôzne gymnastické kreácie, poskytuje trampolína pohyb s veľkou mierou odľahčenia chrbtice, čo je výhodné.

Donedávna ešte nebolo na Slovensku veľa škôl, na ktorých mali žiaci bežne dostupnú trampolínu, a ak áno, tak išlo o štvorcový typ zariadenia, ktorý nemal istené okraje, na ktorých bol výplet pomerne riedky a uchytený o kovovú mriežku, takže deti sa nemohli tejto „zábave“ venovať bez dohľadu.

Pri dopadnutí na kovový okraj skákadla alebo zakliesnení či preklíznutí nohy cez bočný výplet počas jašenia, by sa im totiž mohol stať úraz, čo sa z času na čas aj prihodilo. Aj keď to zväčša nebolo nič vážne, dieťa táto eventualita naučí opatrnosti, čím ho ale vo veľkej miere limituje v pohybe :(

Cvičenia pre deti, ktoré sú bežne využívané v športových krúžkoch, kombinujú atletické, gymnastické a už i vzpieračské a posilňovacie prvky, a táto kombinácia, ktorú pri kratšej analýze bežný „dospelák“ rýchlo preukne je ideálna, ak hovoríme o individuálnych možnostiach, nie o kolektívnych hrách, ktoré sú inou kapitolou. Sú desiatky spôsobov, ako sa pohybovo zabaviť, prečo by sme mali chodiť okolo, veď vyskúšajme ich. Aj trenčiansky školský krúžok môžeme vo viacerých termínoch počas roka nájsť – a dokonca priamo v centre diania v ZOC MAX ! – kde si priamo na ich tréningoch môžeme vyskúšať plastové činky. Dnes si už môžeme vyskúšať rôzne športové náradie aj na predtým nezvyčajných miestach.

Rozhliadnime sa vôkol seba, a objavujme stále viac príležitostí na fyzický pohyb okolo nás. Využívajme tieto možnosti, a užijeme si pri tom aj kopec zábavy.

dokončenie na nasledujúcej strane

Mládež žije športom

dokončenie – Pohyb na každom kroku

V dennom živote si málokedy uvedomíme, ako nás moderná doba núti stále menej a menej sa pohybovať, a ako na to dopláca naše zdravie. Nielen dospelých, ale už od detského veku. Neostýchajme sa siahnúť aj po menej tradičných spôsoboch pohybu, technickou jednotkou sa predsa nikto nenarodil. Vyskúšajme zábavné formy pohybu, dostupné v našom okolí bez toho, aby sme potrebovali špeciálne reklamy, ponuky, akcie, alebo inak sa nechali k aktivite „dotláčať“. Aj krásne devy, zobrazené v statických ležérnych pózach v módnych a trendových časopisoch, majú v zákulisí za sebou riadny počet

pohybových hodín.. Diéty sú „aut“, jedzte, spaľujte a formujte.

Možností pre deti je vo Vašom okolí istotne veľa, spomeňme iba rôzne krúžky, v ktorých sa netreba „zapísať naveky“, ale využívať ich širokú škálu dovedy, kým u nás vyvolávajú pozitívnu odpoveď, alebo aj spomínané zábavné atrakcie, ale sú iste aj možnosti pre staršiu mládež a dospelých, aj keď nie v takom rozsahu ako pre deti, ale ktoré by sme tiež nemali prehliadať. A ak aj nie sú, tak myslime pozitívne, prejavujme živý záujem, a výber aktivít v našom okolí sa istotne rozšíri.

Cvičenia na zdravý chrbátik pre škôlkárov



Pozdrav žiakom z trenčianskeho krúžku posielajú aj deti z materských škôl a rodinných centier v hlavnom meste, ktoré sa stretávajú na pohybových aktivitách, v rámci ktorých sa hrovou formou venujú cvičeniam pre zdravý chrbátik. Popoludnia organizujú rodiny, ktorým záleží na tom, aby ich deti trávili voľný čas pred nástupom do školy príjemným, ale aj užitočným spôsobom. V programe nájdeme viacero zaujímavých cvičení, vrátane cvičení s činkou. Na výber sú opäť malá a veľká plastová činka, pričom tá menšia slúži pre úplných začiatok a tá väčšia, nám dobre známa, pre deti, ktoré si na ňu už trúfnu. Trúfli si takmer všetky..

Plastová činka je pomôckou, ktorú pri tréningu využívajú aj žiaci a žiačky základných škôl v Trenčíne, keďže je ideálna na nácvik techniky kategórie prípravky.

Jej obľúbenosť bola v Bratislave limitovaná jej dostupnosťou, ale v staromestskom rodinnom centre sa „nová hračka“ rýchlo udomácnila.

Samotné cvičenia sú nenáročné, zábavné a podobne ako preskakovanie a prekážkové dráhy, sú aj zdravé. Ale zatiaľ, čo deti z materských škôl používajú prirodzenú techniku pohybu s činkou, aj bez potreby väčších korektúr, deti zo základných škôl si ju už viac zdokonaľujú, nielen v rámci prevencie pri zmene denného režimu po nástupe do školy, ale aj s perspektívou pokračovania v rôznych športových aktivitách.

