

Mládež žije športom



4 / 2013



Pretekári VK KOFI Trenčín
na Hekelovom memoriáli



Z jarných súťaží žiakov a žien

OBDOBIE OD APRÍLA DO JÚNA

Jarné súťaže dávali najväčší priestor kategóriám žiakov a žien. V dnešnom vydaní Mládeže si priblížime výsledky žiackych šampionátov i turnajových pretekov a ligových štartov žiakov. Dianie okolo žien sa sústreďovalo okolo dlho očakávanej prestížnej záležitosti Veľkej ceny Grand Prix, konanej tento rok pri Viedni, podobne aj medzinárodných majstrovstiev v Čechách, kde štartovala elita VK KOFI Trenčín v súťaži mužov aj žien. Na chvíľu nakukneme aj na svetový juniorský šampionát a okrajovo si prejdeme

aj klubovú súťažnú scénu u nás, a s účasťou slovenských vzpieračov aj v zahraničí. Trenčianska prípravka absolvovala ďalší športový deň s vyhodnotením 8. kola školskej ligy pred finále, ktoré uzatvorí sériu v školskom roku 2012/2013. Uverejňujeme kompletný program prázdninovej dennej letnej školy, plánovanej na august. Športové gymnázium v Trenčíne oslávilo 30 rokov od svojho vzniku. Vo vedeckej kaviarni odznela prednáška o silových cvičeniach. Cvičenia Baby Barbell mali úspech na Dobrom trhu..

Žiaci VK KOFI Trenčín si olympionika Hekela uctili

MEMORIÁL ONDREJA HEKELA, 8. JÚN 2013, NOVÉ MESTO NAD VÁHOM

3. podujatie žiackej spomienkovej súťaže Memoriála Ondreja Hekela sa uskutočnilo 8. júna 2013 v Novom Meste nad Váhom s účasťou 11 dievčat a 39 chlapcov, 4 dorastencov a juniora. V disciplínach olympijského dvojboja súťažili všetky žiacke ročníky kategórií staršieho, mladšieho žiactva aj prípravky, jednotlivci aj zmiešané družstvá. Okrem domácich klubov štartovali aj talenty z Poľska a Čiech.

Najmladšiu pretekárku, v súťažnom veku 8 rokov, predstavil Veľký Meder. Prípravka dievčat z Trenčína v konkurencii chýbala. Dievčatá súperili v štyroch hmotnostných kategóriách, najvyššie bodové zisky zaznamenali žiačky z Košíc a Bobrova (147 b.) v ťažších zaradeniach.

V hodnotení chlapcov v hmotnostných kategóriách sa všetci pretekári VK KOFI Trenčín blysi medailovo. **Sebastián Cabala** obsadil 3. miesto v najľahšej kategórii žiakov s výkonmi 19 kg v trhu a 26 kg v nadhode. **Pavol Puna** sa stal víťazom kategórie do 36 kg a **Samuel Dobiáš** sa v nej umiestnil druhý.



Účastníci súťaže, v spodnom rade v

Výsledky trenčianskych pretekárov

	Roč.	Tel. hm.	Trh			Nahod			Dvojboj	Sincl. b.
FABO Oliver	1999	49,30	47	50	52n	58	61	64	114	197,72
PUNA Pavol	2002	33,40	25	27n	29	35	37	39	68	174,49
DOBIÁŠ Samuel	2001	34,50	23	25	27n	31	33n	33	58	143,48
BRLEJ Samuel	2002	40,80	25	27	29	33	35n	35	64	132,53
CABALA Sebastian	2002	31,20	19	21n	21n	22	24	26	45	125,00



Mládež žije športom

medailami v kategóriách jednotlivcov i družstiev



červenom sú talenty z VK KOFI
Trenčín, Oliver v 2. rade druhý zľava

V hlavnej súťaži 4-členných družstiev memoriála obsadil tím chlapcov VK KOFI Trenčín **medailovú 3. pozíciu** s rozdielom 11,5 b. na druhý Považan, víťazstvo si pripísali Bobrovčania. V ďalšom pokračovaní tabuľky sa umiestnili Krásno, Slávia Ružomberok, Piwniczna (Poľsko), Veľký Meder a troj-členný tím Rotavy (ČR) s najmladším účastníkom súťaže (roč. 2004). Na 2. pozícii sa umiestnil aj **Samuel Brlej** v kategórii do 45 kg. A napokon, **Oliver Fabo** zvíťazil v kategórii do 50 kg s predstihom takmer 20 kg pred druhým, a najvyšším bodovým ziskom spomedzi trenčianskych žiakov.

Úspechy svojich zverencov komentoval trenčiansky tréner Mgr. Milan Kováč : „*Naši pretekári, žiaci ZŠ Kubranská cesta, vzorne reprezentovali, keď sa každý umiestnil do tretieho miesta. Teda päť pretekárov 5 medailových umiestnení. Zvíťazili v svojich hmotnostných kategóriách, Oliver Fabo a Pavol Puna. Možno skonštatovať, že prvý polrok bol úspešne završený, gratulujeme. Vďaka patrí aj trénerovi Palkovi Svrčkovi, ktorý zastúpil hlavného trénera, na tejto významnej súťaži.*“

I keď si viacerí na súťaži zdvihli tie svoje osobné, tak slovenské rekordy žiakov a dorastencov prekonané neboli. Mladší žiaci neprekonali najlepšie výkony starších žiakov, ani široká škála dievčenských žiackych ročníkov neprekonala najvyššie slovenské výkony dorasteniek, keďže vlastnú motivačnú tabuľku v mladšej kategórii nemajú. Najbližšie k rekordným metám bol V. Škapec z Bobrova, jeho poctou Hekelovi bol dosah 3 kg na súčasný rekordný výkon v trhu.

Spomienková súťaž býva v Novom Meste zakaždým aj spoločenskou udalosťou, pani manželku nášho olympionika slávnostne privítal Milan Kubák, člen výkonného výboru športového zväzu.

Milan Kubák víta pani Hekelovú



Prázdninová denná športová škola



Prázdninová denná športová škola je podujatím, ktoré sa uskutoční bez účasti športového zväzu. Usmíaty športový týždeň je určený pre deti z prvého stupňa základnej školy.

Skvelým programovým rozložením kombinuje pohybovú aktivitu a letný oddych vo vhodnom pomere. V období pred vchopom do víru každodenných školských povinností ešte nenaznačuje príchod hektických dní, ale ani žiadne presúšanie sa na múriku po splnení hlavnej dennej aktivity sa nekoná.

Aktivít je plánovaných počas každého dňa viacero, a pohybová časť je dominantná. Na zrelaxovanie sú určené športové aktivity nepohybového charakteru, akými sú napr. popoludňajšie prednášky a besedy, a tak po dobre strávenom obede až po následnej besede vchopíme opäť do súťaží. Nahliadnite do programu.

PROGRAM

1. deň Pondelok, 19. augusta

- 8.30 Zraz účastníkov na ZŠ pri bývalom skleníku, kontrola prítomnosti, technické a osobné doladenie účastníkov a vedúceho podujatia
- 9.00 Oboznámenie s Programom celej akcie a prvého dňa (podľa počasia)
- 9.30 Základné somatometrické vyšetrenie žiakov
- 10.00 Testovanie základných pohybových schopností po skupinách
- 11.15 Presun na obed do „Ženberáku“
- 11.30 Obed
- 12.15 Presun na ZŠ
- 12.30 Prednáška o Olympijských hrách + video s touto tematikou
- 13.30 Atletický viacboj
- 14.45 Vyhodnotenie súťaží a odovzdanie cien
- 15.00 Vyzdvihnutie účastníkov rodičmi

2. deň Utorok, 20. augusta

- 8.30 Zraz na ZŠ
- 8.45 Oboznámenie s denným programom
- 9.00 Návčik cvičení z Projektu Zdravá chrbtica
- 11.00 Futbalový turnaj
- 11.15 Presun na obed
- 11.30 Obed
- 12.15 Presun na ZŠ
- 12.30 Prednáška o správnom stravovaní športovca a výživových doplnkoch
- 13.30 Športové súťaže po družstvách
- 14.45 Vyhodnotenie súťaží a odovzdanie cien
- 15.00 Vyzdvihnutie zúčastnených detí rodičmi

3. deň Streda, 21. augusta

- 8.30 Zraz na ZŠ
- 8.45 Oboznámenie s denným programom, kontrola prítomnosti
- 9.00 Presun na Letnú plaváreň (podľa počasia), cestou vybratie obedového balíčka
- 10.00 Letná plaváreň : pokyny k pobytu pri vode, preskúšanie plavcov, základy plávania a potápania pre neplavcov
- Futbalový turnaj po družstvách, pohybové hry v prírode....
- 13.30 Presun na ZŠ
- 14.45 Vyhodnotenie súťaží a odovzdávanie cien
- 15.00 Vyzdvihnutie detí rodičmi

4. deň Štvrtok, 22. augusta

- 8.30 Zraz na ZŠ
- 8.45 Oboznámenie s denným programom, kontrola prítomnosti
- 9.00 Pokračovanie návčiku cvičení z Projektu Zdravá chrbtica
- 10.30 Hry v prírode
- 11.15 Presun na obed
- 11.30 Obed
- 12.15 Presun na ZŠ
- 12.30 Prednáška o História športového strediska Dukly v Trenčíne
- Beseda s Majstrom sveta Bc. Pavlom Svrčkom a Majsterkou Európy Mgr. Zuzanou Svrčkovou, autogramiáda
- 13.30 Ľahkoatletický viacboj
- 14.45 Vyhodnotenie súťaží a odovzdávanie cien
- 15.00 Vyzdvihnutie detí rodičmi

Mládež žije športom

pokračovanie – Program Prázdninovej dennej školy

5. deň Piatok 23. augusta

8.30	Príchod na ZŠ
8.45	Oboznámenie s programom a kontrola prítomnosti
9.00	Nácvik a cvičenie dýchacích cvičení a uvoľňovacích cvikov
10.00	Pokračovanie v nácviku a zdokonaľovanie cvičení z Projektu Zdravá chrbtica formou súťaží na presnosť prevedenia
11.15	Presun na obed
11.30	Obed
12.15	Presun na ZŠ
12.30	Hádankársky kvíz
13.30	Pohybové hry v prírode
14.45	Vyhodnotenie a odovzdávanie cien zo súťaží
15.00	Rozchod

6. deň Pondelok 26. augusta

8.30	Príchod na ZŠ
8.45	Oboznámenie s programom a kontrola prítomnosti
9.00	Športové súťaže
10.30	Kreslenie športových disciplín na asfalt farebnými kriedami
11.15	Presun na obed
11.30	Obed
12.15	Presun na ZŠ
12.30	Prednáška o športových disciplínach a rekordoch
13.30	Športové súťaže (netradičné)
14.45	Vyhodnotenie dňa a odmeny víťazom
15.00	Rozchod

7. deň Utorok, 27. augusta

8.30	Zraz detí
8.45	Oboznámenie s programom a kontrola prítomnosti
9.00	Súťaž v zvládnutí základných cvikov Projektu Zdravá chrbtica
10.30	Futbalový turnaj družstiev
11.15	Presun na obed
11.30	Obed
12.15	Presun na ZŠ
12.30	Beseda a pripomienky (návrhy detí k programu) k Prázdninovej dennej športovej škole
13.30	Atletické súťaže
14.45	Vyhodnotenie dňa a odovzdávanie cien víťazom
15.00	Rozchod

8. deň Streda, 28. augusta

8.30	Zraz detí
8.45	Oboznámenie s programom a kontrola prítomnosti
9.00	Oboznámenie s trasou turistického pochodu na Kyselku v Kubrici
11.30	Obed na Kyselke
12.30	Športové súťaže v prírode (orientácia, fauna a flóra Strážovských vrchov ...)
14.45	Vyhodnotenie Prázdninovej dennej športovej školy Slávnostné odovzdanie <i>Certifikátu absolventa Prázdninovej dennej športovej školy</i>
15.00	Opekanie a táborová zábava spolu s rodičmi
17.00	Rozchod spolu s rodičmi

Májové súťaže vo vzpieraní
Mládež žije športom 4 /2013



a2c 2013 podľa:
klubové info, web, iné



Fotografie: archív VK KOFI, web, iné
Publikácia neprešla jazykovou korektúrou.
Počet strán : 23

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

Naše dievčatá triumfovali na Women Grand Prix

X. INTERNATIONAL WOMEN GRAND PRIX

Na jubilejnú 10. podujatie Medzinárodnej veľkej ceny vo vzpieraní žien Women Grand Prix tento rok do Rakúska cestovala desiatka pretekárk zo Slovenska, vrátane štvorice z Trenčína. Rakúska súťaž žien má povahu prestížnej súťaže s účasťou reprezentantiek na európskej i svetovej úrovni, vívala už ženské repre-tímy krajín aj zo vzdialenejších kontinentov. Postupom času sa súťaž rozširovala z pôvodnej seniorskej kategórie o hodnotenia mladších, dievčat a junioriek, neskôr aj detí a pretekárk skupiny masters, čím je dnes unikátnou príležitosťou svojho druhu, najvyššie s uznávaným

organizačným zabezpečením.

Hlavnou kategóriou však naďalej zostáva seniorská, ktorá bola hodnotená v hmotnostných kategóriách, pričom doplnkové sú vyhodnotenú na poradia podľa bodov. Poradie podľa bodov v seniorskej kategórii slúži pre potrebu vyhlásenia najlepších jednotlivkyň a počas tradičnej záverečnej party sú predstavené aj najlepšie zo zúčastnených tímov. Je kalendárovým podujatím európskej i svetovej federácie vzpierania.



Prišla som, zdvihla som, zvíťazila som

Súťaže prebiehali 10. a 11. mája 2013 v športovej hale v Brunn am Gebirge pri Viedni. V súťaži detí vo veku 8-10 rokov zvíťazila v prvý deň súťaží **Laura Svrčková** zo športového krúžku Baby Barbell na trenčianskej Základnej škole na Kubranskej ceste. Kategória vzpieračskej prípravky u nás nemá celoslovenskú súťaž. Počas piatkovej súťaže najmladšej kategórie Slováci sledovali hokejový zápas s Rakúskom, takže doplníme športové správy dňa, vo vzpieraní naša prípravka zvíťazila. V žiackej súťaži dievčat vo veku 11-13 rokov obsadila 5. miesto Laura Mikušová z Považana Nové Mesto nad Váhom. Bodové rozdiely na umiestnenia až po tretiu priečku boli minimálne.

Kategória veteránok bola hodnotená podľa SMM bodov vo vekových skupinách. Slovensko v nej nemalo zastúpenie.

V kategórii žien do 48 kg sa na prvej priečke umiestnila Simona Neštáková z Považana. V kategórii do 58 kg získala rovnaké hodnotenie Terézia Sasaráková, klubovo sa tento rok presunula z Bystrice do Popradu. V tej istej kategórii sa na 9. priečke umiestnila Miriam Skovajsová, žiacka pretekárka Považanu (ročník 99 bol hodnotený v kategórii žien), v bodovom súhrne pretekárk do 17 rokov obsadila dievčina 4. priečku.

Mládež žije športom

pokračovanie – Women Grand Prix



1. miesto
Lenka Horná

V kategórii žien do 63 kg zvíťazila žilinská študentka **Lenka Horná**. Lenka štartovala v príprave na tohtoročnú svetovú univerziádu. Štvrté miesto v kategórii obsadila **Ivana Horná** (obe VK KOFI Trenčín).

V kategórii do 69 kg sa v konkurencii pretekáčok z viac ako desiatky krajín umiestnila **Dominika Srnáková**, bratislavská študentka a členka VK KOFI Trenčín na 13. pozícii, keď svoje pôsobenie zaokrúhlila na rovnú stovku v dvojboji. „Naše dievčatá triumfovali, dobre ste držali palce! V silnej konkurencii sa nestratili, práve naopak, držia krok s európskym ženským vzpieraním.“ radostné správy priniesol trenčiansky tréner Mgr. Milan Kováč.



Ivana



Dominika

pokračovanie – Women Grand Prix



Dodajme, že najvyššie umiestnenia v kategórii do 75 kg zaujali pretekárky zo Slovenska. Lucia Trojčáková z Heavy Iron Poprad si pripísala víťazstvo, a stala sa aj najlepšou vzpieračkou súťaže v kategórii žien na body. Druhá v hmotnostnej kategórii sa umiestnila Eleonóra Gogorová, ex-pretekárka KOFI Trenčín, dnes reprezentovala Duklu Banská Bystrica, v bodovom súhrne nechala za sebou 40 účastníčok podujatia.

V roku 2013 participovali pretekárky z Rumunska, Českej republiky, Škótska, Írska, Slovenska, Rakúska, Belgicka, Mongolska, Nemecka, Hongkongu, Veľkej Británie, Spojených arabských emirátov, Maďarska, Walesu, Maurícia a Chorvátska.

Tímovo boli vyhodnotené kluby z Maďarska, Škótska a Írska, ktorých 4 –členné družstvá sa umiestnili v tomto poradí. Vo funkcii rozhodkyne zo Slovenska pôsobila Mgr. Zuzana Svrčková. „Súťaž, už tradične pod vedením Konrada Högga a domácich usporiadateľov, mala vynikajúcu športovo spoločenskú úroveň, za čo im patrí vďaka, dokázali vytvoriť organizačne a technicky hladký priebeh súťaží. Brunn am Gebirge žil vzpieraním, nečudo, lebo miestny klub vzpieranía KSK Brunn založený v roku 1926 má bohatú tradíciu.“ konštatoval tréner.



rozhodkyňa Zuzana

Meno	Roč.	Klub	Tel. hm.	Trh			Nahod			Dvojboj	Sincl. b.
				1	2	3	1	2	3		
10. máj 2013											
SVRČKOVÁ Laura	2005	KTN	32,52	12	15	17	17	21	23n	38	93,00
MIKUŠOVÁ Laura	2002	PNM	41,69	25	28	30n	32n	32	35	63	117,78
NEŠTÁKOVÁ Simona	1999		44,90	25	27	31n	36	38	40	67	116,65
11. máj 2013											
SKOVAJSOVÁ Miriam	1999	PNM	56,70	36	40n	40	42	45	50n	85	121,69
HORNÁ Ivana	1990	KTN	60,40	35	38	40n	40	44	48	86	117,62
SRNÁKOVÁ Dominika	1987		67,50	38	42	45	50	55	58n	100	127,16
SASARÁKOVÁ Terézia	1991	HIP	57,60	60	65	68	82	85n	85n	150	212,25
HORNÁ Lenka	1985	KTN	59,40	60	64	66	80	84n	84n	146	202,04
TROJČÁKOVÁ Lucia	1981	HIP	73,70	85	88	91	102	107	112n	198	239,31
GOGOROVÁ Eleonóra	1990	VŠC	70,30	75n	75	79n	100	104n	105n	175	217,20

Mládež žije športom

Nové poznatky o vplyve silových cvičení na zdravie témou prednášky vo štvrtkovej vedeckej kaviarni

VEDECKÁ KAVIAREŇ

V májovej vedeckej kaviarni v Centre vedecko-technických informácií SR v Bratislave odznela prednáška medzinárodne uznávaného odborníka na telovýchovné lekárstvo, vedca a pedagóga z Katedry športovej kinantropológie Fakulty telesnej výchovy a športu Univerzity Komenského v Bratislave prof. MUDr. Dušana Hamara, CSc. „Silové cvičenia a zdravie - mýty a fakty“.



O silových cvičeniach pretrvávajú z nedávnej minulosti rôzne protichodné názory a predsudky. Vedecký výskum však v ostatných rokoch poukázal na to, že pravidelný silový tréning, vykonávaný primeranou intenzitou a správnu technikou v každom veku, zvyšuje svalovú silu a priaznivo ovplyvňuje zloženie tela, bazálny metabolizmus či hustotu a pevnosť kostného tkaniva. Silové cvičenia majú pri mnohých závažných ochoreniach nielen preventívny, ale aj terapeutický význam. V prednáške sú prezentované fakty, ktoré spochybňujú tradičné mýty o silových cvičeniach. Posilňovacie cvičenia, tzv. silový tréning, sa stal neoddeliteľnou súčasťou preventívnej medicíny a navyše je efektívnym prostriedkom na podporu zdravia pre všetky vekové kategórie.

Na prednáške prof. Hamara sa zúčastnil Mgr. Milan Kováč, pôsobiaci vo vzpieračskom klube KOFI Trenčín, zameranom na komplexnú športovú prípravu športovcov vo všetkých vekových kategóriách, kondičnú prípravu a aktivity pre záujemcov z radu verejnosti v oblasti športu pre všetkých, ale aj pohybovú výchovu, rozvoj technických, rýchlostných a silových schopností primeraných veku žiakov mladších ročníkov základných škôl. Trénerovi,

a dlhoročnému odborníkovi v prostredí vzpieračského športu, prednáška prof. Hamara potvrdila správnosť vlastných používaných postupov. Uvítal informovanie verejnosti o nových poznatkoch a vyvrátenie vžitých mýtov a neopodstatnených dôvodov, pre ktoré sa istá časť verejnosti posilňovaniu vyhýba.

Aj keď prednáška prof. Hamara bola orientovaná predovšetkým na predstavenie benefitov silových cvičení pre staršiu populáciu, ich pozitívne pôsobenie na zdravotný stav sa týka všetkých vekových skupín. V prípade seniorskej bežnej populácie silové cvičenia výrazne posúvajú prah bezvládnosti podmienený vekom, napr. zlepšením využívania fyzickej sily v každodenných činnostiach, uľahčením rýchlosti chôdze a spontánnej telesnej aktivity, zlepšením stability postoja a koordinácie, ktoré sa premieta v nižšom riziku úrazov a pádov vo vyššom veku, zrýchlením črevnej pasáže potravy, zvýšením podielu svalovej hmoty na úkor podkožného tuku, a tým vplyv na redukciu telesnej hmotnosti, priaznivým vplyvom na cievny, nervový a hormonálny systém, čím pomáhajú v prevencii a liečbe mnohých ochorení a zvyšujú kvalitu života starších ľudí.

U mladších jedincov v predpubertálnom veku je okrem spomínaného prínosu ešte výraznejší priaznivý vplyv na zvýšenie hustoty kostí. Riziko výskytu zranení pri tréningu sa pochopiteľne zvyšuje s jeho objemom a intenzitou, podobne ako u športovcov, preto je potrebné zvoliť rozumnú mieru, a tiež nie je nevyhnutné zakaždým dosahovať strop alebo prekračovať svoje fyzické možnosti. Najlepšie výsledky boli dosahované pri fyzicky inaktívnych jedincoch. Nastavenie správnej frekvencie, objemu a intenzity je skutočne veľmi dôležité. Na prednáške tiež zarezovala možnosť využitia benefitov kombinácie silových a aeróbnych aktivít.

„*Silové cvičenia, používané správnym spôsobom, predstavujú bezpečný a účinný prostriedok na prevenciu a liečbu celého radu ochorení a zlepšenie kvality života*“ odznelo v prezentácii záverov prof. Hamara, „*Nejestvujú racionálne dôvody odopierať širokým vrstvám populácie priaznivé zdravotné účinky silových cvičení!*“

Niekoľko slov na okraj. Ani základné princípy tréningu, zameraného na rozvoj silových schopností, sa ničím neodlišujú od iných oblastí života. A tak, ako to platí v každej z nich, aj silové cvičenia vyžadujú získanie poznatkov a zručností, správne množstvo a vyváženosť, ako vzájomný pomer a frekventovanosť jednotlivých prvkov, na zužitkovanie ich prínosu pre ľudský organizmus.

pokračovanie

dokončenie – Vedecká kaviareň

Nielen intenzívna silová príprava športovcov, ktorá je jednou zo súčastí ich komplexnej prípravy napr. vo vzpieraní, ale aj jej zjednodušené, kondičné varianty určené pre bežnú populáciu, jednoznačne patria do rúk odborníkov. Posilňovne už dávno neslúžia iba úzkemu okruhu cvičencov, využívajúcich ich možnosti zo športových alebo profesionálnych dôvodov. Nové poznatky v tejto oblasti ohromne rozširujú možnosti pre záujemcov o posilňovanie z prostredia širokej verejnosti.

Posilňovacie cviky už dávno nemusíme praktizovať iba s cieľom a predstavou vizuálneho objemového rozšírenia svojej svalovej hmoty, ale môžeme ich zaradiť medzi svoje bežné pohybové aktivity, ktorým sa pravidelne venujeme jednoducho

preto, lebo sa chceme cítiť fit ! A to je snáď dostatočný dôvod na to, aby sme sa nad aktuálnym stavom svojej „kondičky“ zamysleli a niečo pre seba urobili.

Moderná doba nám predkladá stále nové a nové uľahčenia, pomocou ktorých sa zaobídeme bez použitia väčšej fyzickej sily, či už slúžia pre naše pohodlie, alebo reagujú na celkovo slabšiu fyzickú kondičku obyvateľstva, ktorú tým iba podporujú. Na druhej strane, primeranou fyzickou silou každý jedinec potrebuje disponovať pre optimálne fungovanie svojho vlastného organizmu. Nezavrhuje preto výtvarnícky techniky, slúžiace na uľahčenie bežných činností, ale starostlivo dbajme, aby sme mali takú fyzickú kondičku, že po nich siahneme ako po uľahčení, a nie ako po nutnosti. Ozaj, a koľkí z vás sa do posilky vyviezli výt'ahom ?

Juniorový svetový šampionát

LIMA 2013



Juniorový svetový šampionát sa tento rok konal na začiatku mája v peruánskej Lime. Lima nie je vo vzpieraní mestom úplne neznámym, v roku 2007 usporiadala úspešnú univerzitnú súťaž pre účastníkov z celého sveta, a o štyri roky neskôr aj MS mládeže, spomeňme aj aprílovú konferenciu o Športe pre všetkých, s účasťou 500 odborníkov z takmer 90 krajín. Na tohtoročný šampionát však vzdialená exotika podľa očakávania nepriťahla veľa krajín zo strednej Európy. Slovensko pôvodne nominovalo v kategórii juniorov do 94 kg Jakuba Žilavu, ale napokon svoju nomináciu stiahol. Nezúčastnili sa ani reprezentácie Maďarska a Českej republiky, spomedzi našich susedov mali zastúpenie v súťaži juniorov Rakúsko a v súťaži juniorov aj junioriek Poľsko a Ukrajina. V technickej funkcii v jury pôsobil slovenský rozhodca Ján Štefánik.

Priblížme si záverečné hodnotenia. V súťažiach štartovalo 93 junioriek z 29 krajín a 135 juniorov zo 43 krajín. Podujatie prebehlo s vysokou účasťou krajín z americkej federácie, ázijskej federácie a menej početným zastúpením zvyšných, ale zastúpené boli všetky kontinenty.

Spomedzi európskych krajín sa vo vyššom počte zúčastnili krajiny ležiace bližšie k ázijskej časti. Mexiko, Rusko a Venezuela získali najviac bodov do tímového hodnotenia dievčat, v medailovom rebríčku zase Čína, Kazašsko a Mexiko, umiestnili sa v uvedenom poradí. Rusko, Venezuela a Čína mali najúspešnejšie tímy v hodnotení juniorov, medailovo prvú priečku zaujalo s desiatkou zlatých trofejí Rusko, nasledovali Čína a Azerbajdžan. Najlepšou vzpieračkou šampionátu bola X. Wangová z Číny s 308,35 b., pričom 300 bodov prekročilo 5 pretekárov. Najlepším vzpieračom sa stal V.S. Hristov, dnes v reprezentácii Azerbajdžanu, so ziskom 457,2 b., a hranicu 400 bodov prekonal 27 pretekárov.

Mládež žije športom

Stretnutie na školskej lige pred finále

ŠKOLSKÁ BABY BARBELL LIGA 2012 / 2013



polovica súťaží
prebiehala vnútri..

Ôsme kolo v poradí súťaží Školskej Baby Barbell ligy sa konalo 15. mája na ZŠ Kubranská v Trenčíne. Zastúpené boli ročníky 2005 a 2006 školskej prípravky. Tí lepší už predviedli vzpieračské disciplíny na kovovej žrdke, to sa samozrejme do súčtov nepočítalo, zato v trhu aj nadhode uspeli na plný počet technických bodov. Na techniku sa zameral mladší žiak Sebastian Cabala tri dni pred domácim šampionátom, v rozsahu 10 až 20 kg hmotnosti činky. Treba podotknúť, že sme opäť zaznamenali nárast telesnej výšky pretekárov.



.. a polovica vonku

Súťaž rozhodovali Milan Kováč a Pavol Svrček pod vedením Zuzany Svrčkovej.

Vzpieračská časť súťaže prebiehala vnútri v posilňovni. Väčšina detí súťažila v štvorbojovom preteku, ostatní, Martin Kurák, Julka Kuráková, Matúš Linhart (ročníky 2003 a 2004) trávili športové popoludnie ďalšími aktivitami, naháňali sa za loptou a šantili na školskom dvore. „Počas atletických disciplín vonku pokukovali po tých, ktorí pretekali. Miera účasti na pretekoch a tréningu klesá s veľkosťou slnečného žiarenia. Som nesmierne rád, že sa všetci tešia na finále v júni.“ zhrnul dnešnú účasť tréner Mgr. Milan Kováč.

	Tel. hm.	Tel. výš.	Hod medicinbalom			Trojskok	Trh				Nadhod				Výsledok		
							body	spolu	body	spolu	body	spolu					
2006			1 kg														
Oleg Nagy	22,6	125	36	45	37	45	45	n	12	15	n	27	12	12	9	33	150
2005																	
Kristian Prekop	24,6	127	42	50	51	43	43	44	n	12	15	27	9	12	9	30	152
Laura Svrčková	32,6	130	72	60	61	46	45	46	15	15	15	45	15	15	15	45	208
Andrej Bartoš	24,3	125	50	45	53	50	51	53	15	15	15	45	15	15	15	45	196
2002			2 kg														
Sebastian Cabala	30,8	140	45	45	50	52	53	53	15	12	15	42	9	15	9	33	178



Májová štvorica žiackych súťaží v Krásne

KRÁSNO NAD KYSUCOU, 18.5.2013

Mega-podujatie žiackych súťaží bolo zorganizované 18. mája 2013 v Krásne nad Kysucou. Zahŕňalo štarty kategórií mladších a starších žiakov a žiačok, a to jednak v hodnoteniach jednotlivcov domácich šampionátov, konaných v rámci Majstrovstiev Slovenska, a jednak 2. kolá ligových súťaží družstiev.

Slovenský šampionát starších žiakov a žiačok vo vzpieraní



V súťaži jednotlivých kategórie starších žiačok bolo hodnotených 6 dievčat z piatich klubov vzpierania, s obsadením troch hmotnostných kategórií (44, 58, +58 kg). Víťazstvo v tímovom hodnotení získal Považan z Nového Mesta nad Váhom, nasledovali Olympia Bobrov - Košice, Sokol Moravské Lieskové - Veľký Meder (zhoda súčtu bodov), a rovnaké poradie aj v medailovom hodnotení. Dievčatá z Trenčína sú mladšie, takže zatiaľ v súťaži 13-14-ročných dievčat neštartovali.

V súťaži chlapcov štartovalo 24 pretekárov z desiatich klubov. Najpočetnejšie boli zastúpené hmotnostné kategórie +69, do 50 a 56 kg, zastúpenie chýbalo v trojici najľahších zaradení. Najviac bodov nazbieral 5-členný domáci tím Krásna, v poradí nasledovala Olympia Bobrov a Považan. VK KOFI Trenčín sa majstrovskej súťaže zúčastnil s tromi pretekármi a s rozdielom piatich bodov (alebo jedného umiestnenia na 3. pozícii v tabuľke trofej

jednotlivcov) sa umiestnil tesne pod 3. priečkou Považanu. Medailovo Bobrov v rebríčku predbehol domácich na prvom.

Zhrnieme si výsledky trenčianskych pretekárov. **Oliver Fabo** s veľkým predstihom zvíťazil v 5-člennej kategórii jednotlivcov do 50 kg, keď nechal za sebou aj členov víťazných tímov. **Vrato Vetrák** sa umiestnil v kategórii do 69 kg na 4. pozícii s dvojbojovým výsledkom 114 kg. **Hugo Drien**, zatiaľ s menším počtom súťažných príležitostí, obsadil piatu priečku v kategórii do 56 kg. Vystúpenie žiakov KOFI Trenčín bolo v danej konkurencii úspešné, v tabuľke nechali za sebou ešte šesticu klubov, pričom tí lepší boli jednak početnejší (1.), jednak výsledkovo lepší (2.) a jednak takmer vyrovnaní (3.), keď z dlhotrvajúceho súperenia s Považanom ťahal v poradí Trenčín tento krát za kratší koniec.

Výsledky jednotlivcov v článku o žiackej lige

2. kolo dlhodobej súťaže žiackych družstiev

Družstvo Trenčína si v pokračovaní súťaže rezervovalo stredovú pozíciu ligovej tabuľky. V prostredí zmiešaných tímov Trenčín reprezentovala trojica žiackych výkonov zo šampionátu jednotlivcov (O. Fabo, V. Vetrák a H. Drien) a posila z kategórie mladších žiakov Samuel Dobiáš. Výsledky mladších žiakov z Trenčína boli v Krásne vyššie ako ich starších žiackych súkmeňovcov, ale tréner na nich

nedá dopustiť : „Starší žiaci sa tiež nedali zahanbiť ! Obidvaja starší, Oliver Fabo a Bratislav Vetrák v nových osobákoch v nadhode. Náš nováčik Hugo Drien potvrdil zlepšujúcu sa technickú a silovú úroveň.“ V tabuľke si klub drží piate miesto spomedzi deviatich účastníkov. Po druhom kole to predstavuje súčet 1260,3 bodov a jasný postup do finálovej súťaže, takže palce držíme naďalej. Výsledky trenčianskych pretekárov v tabuľke

	Roč.	Tel. hm.	Trh			Nahod			Dvojboj	Sincl. b.
FABO Oliver	1999	47,70	42	47	50	55	60	63	113	201,7785
VETRÁK Bratislav	1999	64,50	47	50	52n	57	61	64	114	160,3726
DOBIÁŠ Samuel	2001	34,00	20	22	25	29	31	33n	56	140,8252
DRIEN Hugo	2000	50,60	20	23	26	35	38	40n	64	108,5354

Slovenský šampionát najmladších vzpieračov v mládežníckom štvorboji



na spoločnej fotografii s trénerom

Pretekári VK KOFI spravidla najviac doplácajú na sinclairove hodnotenia, keďže zvyčajne súťažia v najľahších hmotnostných zaradeniach, v ktorých sa oné neférové výchyľky koeficientov prejavujú najviac. Napriek tomu dosahujú mladší žiaci VK KOFI Trenčín tie najlepšie hodnotenia na Slovensku. Víťazia v súťažiach družstiev a zaujímajú

Na rovnakom mieste súčasne prebiehali aj obe spomínané súťaže mladších žiakov a ml. žiačok. Mladšie žiačky nominovala iba dvojica klubov (Považan a Veľký Meder), dve dievčatá sa predstavili v rozdielnych hmotnostných kategóriách.

Najmladšia veková kategória vzpieračov, ak nepočítame prípravku, súťaží v dvojici atletických a dvojici vzpieračských disciplín na body, prípadne kombináciu bodov a kilogramov. V súťaži jednotlivcov je výsledkom jednoduchý súčet bodov zo všetkých štyroch disciplín, zatiaľ čo pre výpočet absolútneho poradia jednotlivcov už siahneme po tabuľkách hmotnostných koeficientov, podobne ako pre výsledky jednotlivcov v súťažiach družstiev. Tým sa výsledok jednotlivca stáva menej čitateľným, a prax potvrdila, že aj menej objektívnym, ale cieľom bolo zohľadniť telesnú hmotnosť pretekára a postup využívaný na tento účel u dospelých vzpieračov sa zdal byť zrejme najjednoduchším riešením.

medailové priečky v hodnoteniach jednotlivcov. Ak by sme však chceli, aby boli trofejami ocenení aj najlepší jednotlivci a najlepšie tímy domácej majstrovskej súťaže tak, ako je zvykom na svetových a európskych podujatiach, to by sme zrejme chceli priréfa.

pokračovanie

pokračovanie – M-SR mladších žiakov

V tímovom hodnotení šampionátu najmladších vzpieračov zvíťazil oddávny súper Trenčína, Považan Nové Mesto nad Váhom, a zvíťazil teda skutočne kuriózne, keďže bol súčasne prvým aj posledným tímom. Najnižšiu priečku totiž zaujal v medailovom hodnotení preteku. Považan staval na účasť piatich pretekárov, ktorí zbierali body do tímu, ale medailami sa viacej blýskali iné kluby.

Pre úplnosť, štartovalo 23 chlapcov z osmičky klubov. Najviac zastúpené boli hmotnostné kategórie do 45 kg (6) a 36, 40 kg (po 4). **VK KOFI Trenčín obsadil so 4 pretekármi 2. priečku** v hodnotení tímov s rozdielom 7 bodov na najlepšieho. V medailovom poradí klubov obsadil Trenčín rovnako 2. priečku so ziskom 1 titulu a 3 strieborných kovov. Lepšia bola iba ružomerská Slávia, ktorá získala dve zlaté trofeje. Trenčín nechal v tabuľkách za sebou aj také kapacity ako Bobrov alebo Krásno.

Výsledky trenčianskych pretekárov v atletických disciplínach

VK KOFI Trenčín	Roč.	Tel. hm.	Hod	Trojškok
CABALA Sebastián	2002	30,50	43	54
PUNA Pavol	2002	34,00	72	60
DOBIÁŠ Samuel	2001	34,00	72	53,5
BRLEJ Samuel	2002	41,20	68	58

Prejdime k trenčianskym jednotlivcom. V hmotnostnej kategórii do 33 kg obsadil **Sebastián Cabala** 2. priečku. O kategóriu vyššie sa na stupienok víťaza postavil **Pavol Puna**, ktorý sa stal súčasne najlepším pretekárom dnešnej majstrovskej súťaže. Na druhej priečke sa umiestnil **Samuel Dobiáš**, ktorého individuálny výkon bol v absolútnom hodnotení tretí najlepší. A napokon, v kategórii do 45 kg obsadil 2. priečku **Samuel Brlej**, v trojškoku mal lepší výsledok než dolnokubínsky víťaz.



Výsledky v trhu	1. pokus			2. pokus			3. pokus			Výsledok
	kg	b	sp	kg	b	sp	kg	b	sp	
CABALA Sebastián	17	11	28	19	14	33	20n	-	-	33
PUNA Pavol	22	15	37	24	15	39	27n	-	-	39
DOBIÁŠ Samuel	20	11	31	22	15	37	25	15	40	40
BRLEJ Samuel	22	15	37	24	15	39	30n	-	-	39

foto : Na stupienkoch pretekári VK KOFI Trenčín v klubovej červenej

Výsledky v nadhode a štvorboji	1. pokus			2. pokus			3. pokus			Výsledok	Štvorboj
	kg	b	sp	kg	b	sp	kg	b	sp		
CABALA Sebastián	15	13	28	17	11	28	19	9	28	28	158
PUNA Pavol	33	14	47	37	13	50	40n	-	-	50	221
DOBIÁŠ Samuel	29	14	43	31	13	44	33n	-	-	44	209,5
BRLEJ Samuel	30	13	43	35	12	47	37n	-	-	47	212

Účasť v súťaži nebola vysoká. Aj keď na dnešné pomery sa môže zdať v poriadku, ale z dlhodobého hľadiska sa radí k tým najnižším, a to ako počtom pretekárov, tak aj klubov (8 z cca 25), čo by snáď malo byť predmetom znepokojenia jej

vyhlasovateľa. Však o tom, že vyhlasovateľ si s nízkou účasťou v kategórii nádejných talentov veľké starosti nerobí niet pochýb, ak prihladneme na vytýčené priority v ostatnom období, ktoré spôsobili výrazné škrtý práve u mladších žiakov.

Mládež žije športom

pokračovanie – M-SR mladších žiakov

Varovný kvalitatívny deficit v nadväzujúcom mladšom doraste však začína byť markantný, a začína sa prejavovať už v horizonte niekoľkomesačného plánovania (viď OH mládeže 2014).



Chceme viac ako prehliadku klubovej činnosti

Škody, ktoré sa napáchali preferenciou dorastu na úkor mladších žiakov od roku 2009 už dávajú tušiť, že pojem „vychovať si“ nebude krátkodobou záležitosťou a očakávaná diera v reprezentácii nebude ničím iným ako historickým opakovaním tej povestnej diery, ktorá sa vo vzpieraní naplno prejavila pred OH Peking 2008, vytváraná cca desať rokov predtým.

Systémové opatrenia, prijaté po konštatovaní výpadku pred OH Peking, boli postupne zavádzané od roku 2005, a umožnili pohodlné čerpanie z reprezentačného pretekárskeho fondu už v období 2010-2011.

V rámci ozdravovacích opatrení boli pred 8 rokmi do žiackych kategórií uskutočnené odborné vklady, ktoré začali postupne prinášať aj medailové ovocie, s výraznými predpokladmi udržania a kvalitatívneho rastu. Odklon priorit od mladšieho žiactva od spomínaného obdobia 2009-10 však ohrozil akvizíciu i kvalitu z pohľadu budúcej reprezentácie. Presvedča o tom aj najnovší percentuálny pokles výkonnosti v porovnaní s domácimi rekordovými tabuľkami.

S mladšími žiakmi sa na celoslovenskej úrovni, jednoducho povedané, prestalo systematicky pracovať.

Z celkového výpočtu aktivít, ponúkaných na celoslovenskej úrovni pre túto vekovú kategóriu, zostali iba súťaže. Od rozhodnutia o zlučovaní súťaží na príklade tej dnešnej, a zmien v odbornej komisii trénerov od roku 2013 sa ani výhliadky nejavia ružovo.



Ak sa modelovo vrátíme k obdobiu pred Pekingom 2008, úsporné opatrenia v rámci prípravy neboli prijímané na úkor najmladšej kategórie, povaha práce s ktorou je odlišná od starších kategórií. Veď je to kategória, ktorá má na budúcu reprezentáciu existenčný vplyv. Súťaže sú dnes prehliadkami (aj akokoľvek dobrej) klubovej činnosti a činnosti centier mládeže vykonávanej pod patronátom klubov, a najvyššie dosiahnuté méty aj odrážajú perspektívu pretekárov na klubovej úrovni.

Súvisiacim momentom je, že klubový pretekár nebude dlhodobo trénovať na reprezentačnú úroveň, ak vie, že šanca na reprezentovanie je v lepšom prípade otázkou šťastnej náhody, a pre domáce umiestnenia si so svojimi súčasnými výkonmi bohato vystačí.



Fotogaléria trenčianskych pretekárov zo súťaží v Krásnej, pokračovanie na nasledujúcej strane

VK KOFI Trenčín vedie pred finále Ligy mladších žiakov v mládežníckom štvorboji



VK KOFI Trenčín - najlepšie družstvo mladších žiakov na Slovensku v úvodnom i druhom kole a pred finále

Po úvodnom kole súťaže zmiešaných družstiev mladších žiakov a ml. žiačok viedol VK KOFI Trenčín s chlapčenským osadenstvom s predstihom takmer 150 bodov. Treba však podotknúť, že dievčatá aj chlapci sú hodnotení podľa rovnakých, a to mužských koeficientov, a medzi výkonmi dievčat a chlapcov v danej vekovej kategórii, aj vďaka povahe týchto súťaží, na rozdiely nie je dôvod. Súťažila šesť klubov, ale žiadne družstvo z východu. Jednotlivé pokusy z atletických disciplín si porovnať nemôžeme, keďže neboli súčasťou výsledkovej tabuľky. **Samo Dobiáš** mal najlepší výsledok súťaže v trhu, druhý najlepší mal **Pavol Puna**, ktorý sa zaskvel najlepším výsledkom dnešnej súťaže

v nadhode, ak počítame na body. Po technickej stránke sme to „odfláklí“, o čom svedčia aj záverečné pokusy. Bodový rozdiel družstva Trenčanov pred Považanom v 2. kole bol vyše 120 b., čím svoj predstih v súčte kôl ešte zvýšili.

Do finále vstupuje VK KOFI s 2530 b. opäť na úplnom vrchu tabuľky. Výsledky svojho tímu komentoval tréner Mgr. Milan Kováč : „*Družstvo v zložení žiakov ZŠ na Kubranskej ceste Pavol Puna, Samuel Dobiáš, Samuel Brlej, Sebastian Cabala si vytvorilo osobný rekord v družstvách ! Gratulujeme im za bojovný výkon*“

	Roč.	Tel. hm.	Hod	Trojškok	Trh	Nadhod	Výsledok
PUNA Pavol	2002	34,00	72	60	98,1	125,7	355,81
DOBIÁŠ Samuel	2001	34,00	72	53,5	100,6	110,6	336,74
BRLEJ Samuel	2002	41,20	68	58	80,0	96,4	302,37
CABALA Sebastián	2002	30,50	43	54	94,2	79,9	271,11

Bola by prestížna súťaž iba záplatou ?

Spôsob hodnotenia družstiev sme si načrtli v predchádzajúcom článku o jednotlivcoch. Nakumulovanie štvorice súťaží do jedného termínu má nepochybne svoje výhody, pre samotných pretekárov je však vyslovenou katastrofou. Mladší žiak, ktorý štartuje do hodnotenia jednotlivcov svojej

vekovej kategórie, a súčasne aj do hodnotenia družstiev svojej vekovej kategórie, a prípadne ešte aj ako posila v družstve starších žiakov svojho klubu, má tri rôzne hodnotenia jedného reálneho výsledku. Za normálnych okolností by mal tri rôzne štarty, a ak sa mu niečo nepodarí, môže to byť skvelá mo-

Mládež žije športom

dokončenie – Liga mladších žiakov

tivácia sa zlepšiť pred ďalším štartom. Tu však ďalšiu šancu nedostane. Trenčín mal zastúpenie v kompletnej štvorici súťaží, ale zasiahnuté boli vlastne tri kluby, ktorých mladší žiak (-ka) štartovali namiesto trikrát iba raz, ak dvojitý štart už vezmeme ako vžitú samozrejmosť.

Aj úbohý počet štartov vo všeobecnosti prispieva k zhoršujúcej sa kvalite domácich súťaží. Klub sa snaží situáciu kompenzovať poskytnutím

štartov na turnajových súťažiach, ale keďže žiadnu obdobu niekdajšieho pohárového hodnotenia jednotlivcov na Slovensku už nechytujeme, tieto nemôžu ovplyvniť domáci výsledok. Niekdajší pohár totiž zohľadňoval výsledky dosiahnuté na turnajových súťažiach. V dnešnej situácii vyššieho počtu súťaží, no súčasne nižšieho počtu reálnych štartov, by spomínané hodnotenie znovu našlo opodstatnenie. V tomto zmysle by však poslúžilo iba ako záplata.

Stretnutie zástupcov vzpieračských klubov

Stretnutie zástupcov vzpieračských klubov sa uskutočnilo v piatok pred súťažami v Krásne nad Kysucou. Súhrn tém do diskusie s návrhmi riešení si pripravili zástupcovia VK KOFI Trenčín. Výber tém klubu sa v podstate nelíšil od predchádzajúcich vzájomných porád, keďže ide o otázky, ktoré v podstate žiadnym uspokojivým spôsobom riešené už piaty rok neboli, medzi nimi napr. :

- návrh projektu olympijskej prípravy žien na obdobie 2016-2020 a obnovenie domácej ligovej súťaže pre ženy v rozsahu všetkých ročníkov s vekovou bonifikáciou,
- uskutočnenie tohtoročného podujatia Letnej školy vzpierania pre mladších žiakov a ml. žiačky,
- návrh na zváženie prínosu ligových súťaží mužov pre štátnu reprezentáciu v ich súčasnej podobe a načrtnutie možných opatrení na zmenu súčasného stavu s použitím rakúskeho modelu (komerčnejšie zameranie, súťažným systémom „každý s každým“, podvečerné súťaže pre divákov, apod.) ako možného východiska,
- analýza nevýhodnosti usporadúvania jednej sedem-pretekovej majstrovskej súťaže v domácich podmienkach (v kategóriách jednotlivcov mužov, žien, juniorov, dorastencov a ich družstiev)
- chýbajúca propagácia v médiách, a ďalšie.

O prevažnej väčšine spomínaných tém sme si priebežne písali na stránkach nášho časopisu a klub v predstihu vyzýval na diskusiu k nim aj prostredníctvom svojej internetovej stránky. Klub už roky hľadá východiská z chaotickej situácie, ktorá vznikla odklonom záujmu vedenia od spomínaných oblastí vzpieračského športu, pričom ich neskoršie čiastkové „plátanie“ ani nemohlo priniesť výsledky na úrovni systematickej prípravy. Súčasná koncepcia vyžaduje pre svoj úspech veľkú dávku materiálnej sebestačnosti, ktorá však zabezpečená nebola. To spôsobuje jednak nežiadúci pokles úrovne

v oblastiach, ktoré sa síce ukázali ako perspektívnejšie, ale napriek tomu neboli zahrnuté medzi zvolené priority, a jednak opodstatnené obavy o úroveň mládežníckej, a tým i seniorskej reprezentácie vo vzpieraní v budúcom období.

Predseda trenčianskeho klubu podrobne prezentoval svoje návrhy a pripomienky prítomným zástupcom cca dvanástich klubov. Otázky opäť vyzneli do prázdna, bez náznaku diskusie, reakcie vedenia alebo formulácie záverov zo zasadnutia. Tiež vyšlo najavo, že niektoré otázky boli dávnejšie prerokované bez účasti či vyrozumienia zainteresovaných z prostredia členskej základne, ako napríklad výkonnostné limity pre účasť na tohtoročných MS, alebo limity mládežníckych kategórií. Ak vzväz vypíše limity, o ktorých kluboví tréneri a pretekári nie sú informovaní, ako ich môžu plniť, už nehovoriac o tom, že materiál nebol pred schválením diskutovaný a pripomienkovaný.

Dôležitá bola informácia ohľadom uskutočnenia tohtoročnej Letnej školy vzpierania v Trenčíne. Ročná periodicitu podujatia bola narušená v roku 2011 z dôvodu priority športovej prípravy starších vekových kategórií pred MS mládeže 2012, konanými na území Slovenska. Vzhľadom na blížiaci sa termín bola tento rok príprava letnej školy už započatá, veď podujatie v Trenčíne v prvej polovici júla je súčasťou oficiálneho kalendára Slovenského zväzu vzpierania pre rok 2013. Športový zväz však dnes (18. máj) avizoval preferenciu prípravy kategórie starších žiakov a mladšieho dorastu, a z tohoto dôvodu letnú školu podporiť odmietol.

Deti sa na letnej škole učia aj dýchať

Súčasťou letnej školy mal byť aj praktický seminár pre trénerov o športovej príprave najmladších adeptov vzpierania, aj na príklade modelu školského športového krúžku Baby Barbell a jeho viacročného pôsobenia v Trenčíne. Okrem klasického športového programu letnej školy boli v apríli potvrdené aj novinky z ostatného ročníka, medzi nimi Tendo súťaže, odborné vyšetrenie chrčtice, či doplnkové aktivity zvyšujúce obľúbenosť športu.

pokračovanie

pokračovanie – Porada zástupcov športových klubov

Významnou súčasťou podujatia letnej školy je aj nácvik techniky prevedenia vzpieračských disciplín, vykonávaný na čerstvom vzduchu v prostredí chránenej prírodnej oblasti, určený primárne pre talenty kategórie mladších žiakov a ml. žiačok, nominovaných odbornou komisiou športového zväzu. Nominácie prebiehali podľa výsledkov domácich štvorbojových šampionátov 10 až 12 – ročných chlapcov a dievčat. Podmienky spĺňali štandard, s akým sa stretávame na školských hodinách telesnej výchovy.

Letná škola vzpierania

Stretnutie s činkou na letnej škole sa odohráva od samotného základu. Cieľom je eliminovanie akýchkoľvek technických chýb, ktoré sa neskôr vykorreňujú už ťažšie. Skupina zaujme pozície so žiackou žrdkou alebo špeciálnou plastovou činkou určenou na nácvik techniky. Cvičenci opakujú jednotlivé fázy až do stupňa spokojnosti trénera, chyby sa na mieste korigujú, skupinky sa často striedajú. Deti cvičia aj s očami zakrytými šatkou, svoje miesto v tréningu má aj nácvik balansu a správneho dýchania počas vzoprenia činky a mnohé ďalšie „špeciality“ trenčianskeho výcviku, ktoré sa v príprave začiatočníkov používali oddávna. Nácviky na trenčiansky spôsob sú na súčasné gusto jednoducho príliš dobre prepracované, aby mohli byť prijaté kladne ?

Pretekár však musí ovládať činku, a nie činka pretekára, ešte pred tým, ako v doraste bude pridávať na ňu ťažšie závažia. Pomôcť pretekárovi odhadnúť v budúcnosti svoje vlastné možnosti a schopnosti a nedať priestor úrazom a zraneniam. V reprezentácii sú širšie základy ukázkou vývoja športového odvetvia a rozdielom medzi zdvíhaním závažia „za každú cenu“ a vzopretím činky na športovej úrovni.

Základy, ktoré ukrývajú tisíc detailov, s ktorými sa mnohí môžu stretnúť iba pri praktických príležitostiach. Letná škola s odbornou inštrukciou už roky predstavuje unikátnu príležitosť nielen pre samotných športovcov, ale i pre trénerov. Športové podujatie, na ktorom nejde o dosiahnutie najlepšieho momentálneho výsledku.

Materiál olympijskej prípravy žien na obdobie 2016-2020 vypracoval a predložil Mgr. Milan Kováč, vychádzajúc z postrehu, že v kvalifikácii žien na OH by malo Slovensko vyššie šance než sa v súčasnosti javia u mužov. Materiál bol určený na pripomienkovanie a ďalšie rozpracovanie. Bol úspešne vykonaný prieskum v rámci orientačného okruhu športovkyň, ktorých výkonnosť korešpondovala s potrebami plánu. Sedmička z deviatich pretekárov, predstavujúca reprezentačný tím, má potenciál zabezpečiť miestenku jednotlivkyne už na OH 2016.

Plán predpokladal štandardné zabezpečenie prípravy zo strany športového zväzu a štátnych príspevkov pre top tím, vytvorenie súťažných príležitostí, organizovanie kontrolných zrazov, a výhľadovo aj sfunkčnenie procesu ďalšej akvizície zavedením viacbojových súťaží prípravky a mladších žiačok v regiónoch, vrátane odborných sledovaní.

Slovenské ženské vzpieranie zaznamenávalo pred rokmi vynikajúce výsledky na medzinárodnej scéne vďaka komplexnému zabezpečeniu športovej prípravy reprezentačného tímu žien v špecializovanom stredisku. Po jeho zrušení už ženský reprezentačný tím vo vzpierní *de facto* neexistuje a úspechy dosahujú nominované jednotlivkyne vďaka intenzívnej klubovej príprave s – alebo bez – alebo s dodatočným kompenzovaním nákladov a občasným kontrolným štartom pri inej súťaži. Iste, takéto podmienky ani nemôžu viesť k úspešnej tímovej kvalifikácii na olympijské hry. Navrhovaný plán prípravy nerieši absenciu špecializovaného strediska, ale snaží sa podchytiť túto prípravu v súčasných podmienkach, aj s pridaním ďalších jej štandardných zložiek.

Neurčité prísľuby vedenia o budúcom riešení otázky žien odsúvajú riešenie a proces realizácie na ďalšie obdobia, čo predpokladá aj priebežné zmeny v jednotlivých bodoch plánu. Obzerať sa však po ďalších rokoch ignorancie žien po vhodnom „materiáli“, z ktorého je možné zostaviť repre-tím pred OH 2016 podobne, ako to bolo pred OH v Londýne, môže byť neskoro, t.j. plán nezaručuje nemennosť situácie ako v oblasti východísk, tak aj predpokladaných cieľov. Priebežné výsledky športovej prípravy jednotlivkyň, prebiehajúcej s podporou alebo bez nej, je ťažké porovnávať s koncepcie upravenou a „dobře živenu“ tímovou reprezentáciou konkurenčných krajín, aj pri mamutej snahe a odborných vkladoch zo strany trenčianskeho klubu, ktoré boli v ostatných rokoch pre úspech na šampionátoch junioriek a študentiek vlastne kľúčové.

Mládež žije športom

Vynikajúce umiestnenia trenčianskych vzpieračov na medzinárodných majstrovstvách

BOHUMÍN, ČESKÁ REPUBLIKA



Medzinárodné majstrovstvá Českej republiky vo vzpieraní mužov a žien sa konali 25. a 26. mája 2013 v Bohumíne. Zastúpenie v súťažiach mala Česká republika, Maďarsko a Slovensko.

V 6-člennej kategórii do 69 kg zaznamenal najvyšší výsledok dolnokubínsky pretekár Peter Janíček. V kategórii do 77 kg zvíťazil **Pavol Svrček** (VK KOFI Trenčín). V najpočetnejšej kategórii do 85 kg obsadil tretiu priečku jeho klubovec **Milan Kováč**. V kategórii mužov do 94 kg obsadil 7. priečku košický pretekár Radko Horváth. O kategóriu vyššie štartovali zo Slovenska dvaja pretekári, druhé miesto obsadil Radoslav Tatarčík a Peter Janák sa umiestnil na štvrtom, s rozdielom 3 kg na medailovú pozíciu. V najťažšej kategórii mužov nad 105 kg sa tretí umiestnil Michal Pokusa. Štartovalo súhrnne 41 mužov.



Tretí najlepší výsledok hodnotenia 23 jednotlivkyň súťaže žien zaznamenala **Lenka Horná**, víťazka kategórie do 58 kg. Štvrtá sa v kategórii do 63 kg umiestnila **Ivana Horná**. Víťazstvo v najťažšej kategórii žien +75 kg si pripísala **Zuzana Svrčková** (všetky VK KOFI Trenčín).

„Poďakovanie patrí všetkým pretekárom, za vzornú reprezentáciu nášho klubu a Slovenska.“ uzatvoril pôsobenie slovenských účastníkov na súťaži u susedov trenčiansky tréner Mgr. Milan Kováč, ktorého podrobnejšie vyhodnotenie prevzal do webového spravodajstva športový zväz.

pokračovanie

dokončenie – MM-ČR mužov a žien



Výsledky trenčianskych pretekárov a pretekárk

	Roč.	Tel. hm.	Trh	Nahod			Dvojboj	Sincl. b.		
Muži, 25. máj 2013										
SVRČEK Pavol	1982	76,50	115	120	123	135	140	-	263	332,4211
KOVÁČ Milan	1988	84,90	120	125	127n	145n	145	150	275	328,8266
Ženy, 26. máj 2013										
HORNÁ Lenka	1985	57,70	60	64	66n	75	80n	80n	139	196,4394
HORNÁ Ivana	1990	61,40	35	38	40	45	50	55n	90	121,7000
SVRČKOVÁ Zuzana	1980	101,30	73	77	80n	90	95	100	177	187,2065

Susedné krajiny majú vlastný model svojich domácich súťaží. V Českej republike sa uskutočnili **Medzinárodné majstrovstvá ČR v seniorskej kategórii mužov a žien**, súčasne bol vyhodnotený domáci šampionát v tejto kategórii a junioriek do 23 rokov. Podobne otvorili medzinárodnej účasti svoje podujatia aj ďalšie krajiny.

Ligové súťaže družstiev však prebiehajú od súťaží jednotlivcov oddelene, podobne ako u našich rakúskych i poľských susedov má liga družstiev status samostatnej súťaže. Nedegraduje sa jej význam a nestáva sa iba „tabuľkovou záležitosťou“. Východiskom pri absencii jasnej predstavy sa často stáva porovnanie na geografickom princípe, a aj keď nás zvolenie uvedeného postupu nectí, porovnávame radi.

Úsporné opatrenia, aké sa praktizujú u nás, nezvyšujú popularitu športu, naopak ju priamo ohrozujú. Tendencia u nás vedie k štádiu „odsúťaženia“ jedinej dvojďrovej majstrovskej súťaže pre všetky vekové kategórie ročne, v jedinom termíne, prípadne aj s pridaním medzinárodného bonusu..

Riadny počet domácich súťaží, s ich spájaním iba v praktickom minime, má význam nielen pre fanúšika, médiá, klub a región, ale prvotne pre pretekárov a špeciálne reprezentáciu. Proklamované úspechy našej funkcionárskej diplomacie sa nepremietajú v skvalitnení domáceho súťažného diania, ba vo viacerých štatistických ukazovateľoch je to naopak a domáci súťažný systém sa nevysvetliteľne uskrňuje stále viac. Klubom, ktoré sa snažia o skvalitnenie konštruktívnymi návrhmi, nie je športový zväz oporou.

Mládež žije športom

Čriepkové infošky zo súťaží

Vzpierači z Dolného Kubína sa 11. mája zúčastnili Veľkej ceny Třinca v Českej republike. V súťaži juniorov do 17 rokov obsadil 9. priečku žiacky pretekár Dominik Chovanec, mladší Marián Bobček sa umiestnil šestnásty. Peter Janiček obsadil v súhrnnom poradí 49 pretekárov 9. miesto.

Z výsledkov : *Peter Janiček (1969; tel. hm. 70,10 kg) 103 + 120 kg, 297 b., Dominik Chovanec (1999; 69 kg) 65+80 kg, 195 b., Marián Bobček (2001; 40,8 kg) 31+37 kg, 140,8 b.*

Volebný kongres Medzinárodnej vzpieračskej federácie (IWF) sa uskutočnil v dňoch 20.-21. mája 2013 v Moskve, Ruská federácia. Konali sa voľby prezidenta, výkonného výboru, odborných komisií. Kandidatúry sme si spomínali v predchádzajúcom vydaní našej „Mládeže“, vrátane viacerých kandidatúr z prostredia súčasného vedenia Slovenského zväzu vzpierania. Za prezidenta svetovej federácie bol opätovne zvolený Dr. Tamás Aján, ktorý stojí s dôverou členskej základne na jej čele už od roku 2000. Spomedzi slovenských kandidátov bol do komisie trénerov zvolený Ing. Štefan Korpa (Košice). Zastúpenie našej krajiny v odbornej komisii svetovej federácie tak nemusí slovenský fanúšik vôbec zaregistrovať, ale môže byť spojené s jeho očakávaním lepšej informovanosti o vzpieračskom športe.

Odborná činnosť jednotlivých členov komisie, a jej očakávaný prínos pre celé hnutie, je odrazom úrovne komisie ako takej. Fungovanie odborných komisií vo vzpieraní na Slovensku už roky neprináša pocity uspokojenia ani samotnej členskej základni, preto by sme si akiste priali, aby slovenský zástupca zo zasadnutí priniesol domov lepší model jej fungovania. Zaviedol diskusiu o odborných otázkach, prepojenie výstupov z odborných hodnotení s bežnou praxou, a zabezpečenie účasti a rešpektovanie odborníkov na pôde domácich komisií a pri rozhodovaní vedenia zväzu.



3. medzinárodné multišportové podujatie Rumi Kids Sports Games prebiehalo v druhej polovici apríla v tureckom meste Konya.

Podujatie bolo slávnostne otvorené 20. apríla s účasťou 383 športovcov a sprievodu z 23 krajín, odznegli úvodné príhovory, prebehla oficiálna tlačovka. Vo výbere športov sú atletika, cyklistika, vzpieranie, moderná gymnastika, karate, taekwondo či šach, súťažilo 275 detských a mládežníckych talentov.

V športovej hale sa konali opäť aj vzpieračské súťaže. Boli zastúpené krajiny Azerbajdžan, Rumunsko, Česká republika, Taliansko, Kosovo, Bosna, Turecko, aj výber Konye. Zo Slovenska sa zúčastnili kluby Tatran Krásno nad Kysucou

a Považan Nové Mesto nad Váhom. Prejdime si umiestnenia slovenských žiackych účastníkov, všetci ročník 1999. V kategórii do 50 kg obsadil 3. priečku Patrik Broda (Krásno) s výsledkom 132 kg. V kategórii do 56 kg zaujal 7. miesto Vladimír Kubala (Krásno) s výsledkom 106 kg, v kategórii do 62 kg sa umiestnil Samuel Pavlus (Krásno) s výsledkom 167 kg štvrtý. Matej Kubák (Považan) sa v tej istej kategórii umiestnil so 145 kg siedmy, to bola zhoda výsledku s domácim pretekárom, ktorý sa s nižšou telesnou hmotnosťou umiestnil vyššie. Dosah na 6. miesto v kategórii bol 1 kg, a to pre Kubáka tiež nebolo nedosiahnuteľnou metou.

V kategórii do 44 kg dievčat obsadila Simona Neštáková (Považan) s výsledkom 62 kg pekné 4. miesto. V kategórii dievčat do 48 kg sme nemali zastúpenie, a tým výsledková časť aj končí, pretože počet kategórií bol zúžený na spomenuté. Viacerí pretekári museli pred súťažou upravovať svoju hmotnosť. Do medailového hodnotenia krajín sa zapísal Brodov bronzový úlovok. O priebehu sa detailnejšie dočítate na internetovej stránke vzpieračov z Krásna alebo webu hier.

Juraj Hubinský (10.10.1944 - 21.4.2013)

V apríli t.r. bol uverejnený oznam o poslednej rozlúčke s Jurajom Hubinským v Dolnom Kubíne. Venujme niekoľko slov. Slovenský zväz vzpierania prezentuje Juraja Hubinského ako vzpierača, trénera a dlhoročného funkcionára. Počas svojej športovej kariéry získal titul Majstra ČSSR (Československej socialistickej republiky). Meno pána Hubinského sa spája so začiatkami vzpieračského športu v Dolnom Kubíne. V roku 1957 s partiou nadšencov vzpierania založil prvý vzpieračský oddiel v meste. Doplníme, že neskôr pôsobil ako učiteľ, bol veľmi skromný človek. V širšom okolí mesta sa venoval aj problematickým a znevýhodneným deťom a mládeži. Spomíname na občasnú stretnutia na súťažiach, keď sme v kruhu trénerov rozoberali oblasť práce s mládežou, dolnokubínsky klub žil z jeho práce s deťmi dlhé roky. Česť jeho pamiatke !

Spomienková súťaž MUDr. Martin Háber Memory sa konala 4. mája v Košiciach s účasťou pretekárov a pretekárook zo slovenských klubov vzpierania a maďarskej Kazincbarciky. Trenčín neštartoval. V súťaži seniorov zvíťazil Rado Tatarčík (Košice) s 359,2 Sincl. b., v súťaži juniorov do 17 rokov zvíťazil Bojti V. Marcell (Kazincbarcika) s 287,4 b., v žiackej súťaži do 14 rokov zvíťazil Sebastian Barna (Košice) so 178,95 b., v súťaži žien Edina Gulácsi (Kazincb.) so 152,8 b., v súťaži juniorky do 17 rokov sa prezentovala Nikola Seničová (Košice) so 65,6 b. no bez platného dvojboja. Domáci zaznamenali víťazstvo v súťaži štyroch družstiev.

Oslavy 30.výročia športového gymnázia vTrenčíne

TRENČÍN, 26. APRÍL 2013



Mgr. Milan Kováč a Mgr. Zuzana Svrčková

Osemročné športové gymnázium v Trenčíne bolo po desaťročia jedným z významných pilierov v procese kontinuálnej prípravy športovcov v Trenčíne, začínajúcim vo veku prípravky a nekončiacim v seniorskom veku pretekárov a pretekárk. Prírodným spôsobom poskytovalo zázemie talentovaným športovcom pri výbere vzdelávacej inštitúcie, pred nástupom na telovýchovnú vetvu vysokej školy v prípade, že športovec plánoval pôsobiť v tomto odbore aj profesionálne. Gymnázium dokázalo vynikajúco skĺbiť požiadavky štúdia s požiadavkami športovej prípravy. Športovej zložke vyhradilo väčší priestor ako iné školy, a preto bolo pre talenty prirodzenou voľbou. Aj napriek tomu, že vzpieranie,

napriek mnohoročným snahám, nebolo na škole zaradené medzi kmeňové športy, dosahovali a čiastočne aj dodnes dosahujú vzpierači-študenti vynikajúce výsledky v štátnej reprezentácii v rôznych vekových kategóriách. Bez ohľadu na to, či sa telovýchovnému zameraniu študijne venovali aj naďalej, nájdeme medzi absolventmi športového gymnázia v Trenčíne mená, ktoré preslávili trenčianske vzpieranie doma aj na svetových pódiumoch, nevynímajúc reprezentáciu žien. Drvivá väčšina z nich bola neskôr aktívna aj v prostredí vysokoškolského športu, a vzpieraniu sa venovala popri iných povinnostiach naďalej. Pri športovom gymnázium je v súčasnosti zriadené Centrum olympijskej prípravy vo vzpieraní.



V piatok 26. apríla 2013 sa konali oslavy výročia založenia trenčianskeho športového gymnázia. V Dome armády v Trenčíne sa uskutočnila slávnostná akadémia pri príležitosti 30. výročia Športového gymnázia spojená s vyhlásením najlepších športovcov za 30 rokov a za rok 2012. Medzi pozvanými nechýbali tréner Mgr. Milan Kováč, absolventi školy Mgr. Zuzana Svrčková a Bc. Michal Pokusa, za vzpieračský šport. Vzpierači a vzpieračky vybojovali vo farbách Slovenska viac ako 40 medailových ocenení na juniorských MS a ME, podotkol tréner a dodal : „Myslím, že je potrebné tiež spomenúť úspešných ďalších študentov, čo sa na medailovom zisku podieľali : Dagmar Daneková, Monika Solčianska, Norika Gogorová. Za čo im bolo vyslovené uznanie !“

Mládež žije športom

Cvičenia s Baby Barbell sa v Bratislave páčili

PARK NA JAKUBOVOM NÁM., BRATISLAVA

Prešporkovo si pripravilo pre návštevníkov podujatia Dobrého trhu viaceré atrakcie a jednu z nich boli aj cvičenia krúžku škôlkárov Prešportovo s činkami. Detičky s nimi cvičia pre ich výrazný zdravotný účinok, ukrývajúci sa v ich priaznivom pôsobení na chrbticu, ale opäť sa potvrdilo, že pestrofarebnej plastovej činke dokáže skutočne

odolať iba málokto. Táto činnosť vlastne ani nie je nijako vekovo obmedzená, veď jej samotné gro tu spočíva v trojici benefitov : kumšť správne predviesť cvičenie, vedieť ho viackrát za sebou zopakovať, a napokon i v nespočetných variáciách samotného prevedenia. Práve tieto, v kruhu viacerých cvičiacich, zmenia činnosť so športovým podtónom na pohybovú zábavu alebo hru.



Inštruktorka Lenka



**DOBRY TRH
NA JAKUBÁKU**



„Naše materské centrum v Bratislave šírilo myšlienky Projektu Zdravá chrbtica na Dobrom trhu na Jakubovom námestí. Myšlienka projektu sa zapáčila dospelým a aj deťom, ktorým ochotne princípy projektu vysvetlila Lenka Černáková z RC Prešporkovo. Dospelí aj deti si na vlastnej koži vyskúšali jednotlivé základné cviky trh a nadhod. Že nebolo záujemcov málo, možno vidieť na fotografiách. Baby Barbell náradie chytilo Bratislavčanov za srdce.“ konštatoval autor Projektu Zdravá chrbtica Mgr. Milan Kováč

Pokojné námestie v historickom centre Bratislavy ožilo Dobrým trhom. Nakuknúť prišli nielen miestni, čoskoro sa zaplnilo zvedavcami zo širokého okolia i vzdialenejších častí mesta.