

# Mládež žije športom



9 / 2013



Školské športové  
aktivity



Predvianočný  
tréning

Silvester 2013



Silvestrovský pohár  
v Novom Hrozenkove

Praktické  
kurzy !



Mikulášsky pohár v Zlíne



### Novinky trenčianskeho Projektu Zdravá chrbtica



Projekt Zdravá chrbtica sme si na našich stránkach už nespočetne krát predstavili a súťažiam školského krúžku v Trenčíne venujeme priestor pravidelne. Ide o súbor špeciálnych cvikov, zameraných na posilnenie návykov správneho držania chrbtice pri pohybovej činnosti prevažne detskej a žiackej vekovej kategórie. Vzpieračský klub VK KOFI Trenčín sa predsavzal zorganizovať prostredníctvom školského krúžku Baby Barbell ďalšiu praktickú ukážku potvrdzujúcu teoretické tvrdenia.

Vlastne na každom kroku sa v bežnom živote stretávame s rôznymi radami a odporúčaniami v oblastiach životného štýlu, zdravia, s naliehavými výzvami na zmenu nášmu zdraviu neprospešných stereotypov a návykov. Projekt Zdravej chrbtice, v rámci ktorého deti na trenčianskej základnej škole pravidelne cvičia, je skutočne odlišný. Nielen tým, že jeho benefity sa v praxi potvrdzujú už viac ako desať rokov, a doposiaľ sa previerky neukončili, ale aj tým, že projekt sa v detailoch neustále zlepšuje. A aj vďaka rozširovaniu pôsobnosti prechádza tento súbor pohybovo-športových aktivít s výrazným zdravotným účinkom inováciami, s cieľom oslovenia a zvýšenia dostupnosti pre širšiu verejnosť.

Úspešná previerka projektu Mgr. Milana Kováča, ktorá sa uskutočnila v závere roka 2013, prebiehala v spolupráci odborného tímu z Trenčína a Bratislavy. Ing. Mgr. Lenka Černáková, pôsobiaca v Bratislave, v odborných kruhoch prezentovala svoju prácu *Modelová tréningová jednotka s využitím špeciálnych tréningových pomôcok Baby Barbell*. Lenka odštartovala v roku 2012 krúžok PreŠportovo v Rodinnom centre Prešporkovo pre deti v predškolskom veku. Plastová činka Baby Barbell bola zvolená ako jedna z cvičebných pomôcok, a vzhľadom na pôsobenie na zdravú chrbticu a správne držanie tela jej využitie pri cvičeniach detí i rodičia privítali. Cvičenia prebiehali v úzkej spolupráci a so zapojením rodičov, autora projektu, trénerskej základne v Trenčíne a fyzioterapeutkou Mgr. Zuzanou Wolekovou.

Praktickej časti sa od októbra do decembra zhostila trénerka Mgr. Zuzana Svrčková s prihlásenou skupinou detí v *Základnom trojmesačnom bloku Projektu Zdravá chrbtica* v porovnaní s kontrolnou skupinou prvákov pani Mgr. Bučekovej. Obe aktivity prebiehali súbežne na trenčianskej Základnej škole Kubranská cesta. Deti do skupiny prihlásili rodičia na základe výzvy. *Fotografie z trenčianskych aktivít*

Rovnako, ako kontrolná skupina, aj Zuzanina vybraná skupinka absolvovala v danom období 24 stretnutí, t.j. po dve vyučovacie hodiny za týždeň. Počet miest vo výbere bol limitovaný veľkosťou priestorov aj zachovaním princípu individuálneho prístupu k deťom.



## Mládež žije športom

*pokračovanie – Novinky trenčianskeho projektu Zdravá chrbtica*

Trojmesačné obdobie bolo rozdelené na šesť blokov, v zmysle Lenkinej písomnej práce. „Činnosti počas tréningových jednotiek je potrebné meniť v rôznych sekvenciách a prispôbiť hodinu deťom natoľko, aby bola lákavá a obsahovala aj herné prvky a bola pre ne i zábavou. Príjemné zážitky počas hodín vedú k dosahovaniu lepších výsledkov a deti budú s radosťou navštevovať krúžok.“ priblížila Lenka svoje skúsenosti so špecifikami tréningu detí.

Hodnotiť akciu pred podrobnou analýzou výsledkov oboch skupín nie je predčasné. Už na základe zaznamenaných výsledkov bolo konštatované, že po absolvovaní základného trojmesačného bloku si deti, vybrané pre aktivitu, výrazne zlepšili odrazové schopnosti dolných

končatín, a v porovnaní s ostatnými spolužiakmi bolo zlepšenie ešte výraznejšie.

V závere trojmesačného bloku absolvovali „Zuzanini prváci“ prvé preteky. Na Mikulášskej súťaži si v druhej polovici decembra zašportovali spoločne so staršími deťmi zo školského krúžku Baby Barbell v Trenčíne. „Som mama - rodič, ktorý chce pre svoje deti len to najlepšie ako každý rodič ! A aj moje deti viem k tomu aby boli do života vybavené a mali správne držanie tela, od ktorého sa odvíja dobrý zdravotný stav.“ prezradila trénerka Zuzana. Podobné preverky projektu je možné usporiadať aj v ďalších termínoch.

Deti majú unikátnu príležitosť sa v rozvíjaní voľnočasovej činnosti zdokonaľovať v školskom krúžku Baby Barbell, s perspektívou nadviazania na ňu svojim budúcim pôsobením v športovom klube KOFI Trenčín, a to aj po ukončení základnej školy.

## Predvianočný tréning školského Baby Barbell krúžku



Hrajúci stromček

Pohybové aktivity na škole neúfňali ani pred sviatkami. Predvianočný tréning školského krúžku Baby Barbell sa uskutočnil 23. decembra v Trenčíne, iba niekoľko dní po spoločnom preteku so Zuzaninými prvákmi. Cvičenia už sprevádzala sviatočná nálada, ktorú v posilňovni umocňovali klasické koledy z hrajúceho stromčeka. Prišla sa pozrieť aj štvorica rodičov. „Deti sú zvedavé, čo budú mať pod stromčekom, už sa nevedia dočkať,“ dodal tréner k atmosfére cvičenia



v čase zdobenia stromčeka. Deti si pospevovali pri tréningu, ktorého cieľ sa dnes podarilo naplniť v krátkom čase.



### Decembrové súťaže vo vzpieraní

Mládež žije športom 9 /2013



a2c 2013 podľa: klubové info, web, iné  
Fotografie: archív VK KOFI, web, iné  
Publikácia neprešla jazykovou korektúrou.  
Počet strán : 10

Pripomienky : na [vkkofo@gmail.com](mailto:vkkofo@gmail.com)  
[www.vkkofo.wbl.sk](http://www.vkkofo.wbl.sk)





### Zážitky z Mikulášskeho pohára v Zlíne

Na Mikulášsky pohár mesta Zlína vo vzpieraní mládeže odcestovali 23. novembra do sídla jedného z krajských zväzov českého vzpierania aj tri kluby zo Slovenska. Najpočetnejšia konkurencia bola v kategórii mladších žiakov, v ktorej boli hodnotené aj mladšie žiačky. Súťaž prebiehala v disciplínach olympijského dvojboja s vytvorením poradia podľa sinclairových bodov, pre ročníky 2001 až 2005. V 17-miestnom poradí zvíťazili pretekári Hornej Suchej a Holešova. S počtom 171 bodov sa Pavol Puna z Trenčína umiestnil piaty. Na ôsmej pozícii zabodoval Marián Poláček z Krásna, ale nasledujúce dve miesta obsadili opäť pretekári VK KOFI Samuel Brlej so 139,6 b. a Sebastian Cabala so ziskom 133 bodov. Viktória Motlová, nominovaná výberom VK KOFI z trenčianskeho školského krúžku, získala s plným počtom platných pokusov skvelých 92 bodov podľa koeficientov mužov. Poradie uzatvárajú Štúrovčania Nikolas Kanaloš a Alex Trenčík, ktorí boli okrem holešovského talenta najmladšími pretekármi súťaže (ročníky 2004 a 2005).

Starších žiakov Trenčín nenominoval. Spomedzi slovenských klubov sa na vrchu tabuľky umiestnili pretekári Krásna Samuel Pavlus a Patrik Broda, v desiatke Adrian Halász zo Štúrova.

V kategórii dievčat ani juniorov Trenčín tiež zastúpenie nemal. Štartovali dievčatá z Havířova, Nového Hrozenkova a Zlína. V 7-člennej juniorskej konkurencii pretekárov zo Zlína, Hornej Suchej a Nového Hrozenkova sa tretí umiestnil Matej Poštek z Krásna nad Kysucou a ďalšie dve pozície obsadili pretekári zo Štúrova Daniel Kajan a Norbert Valovics.

S najmladším zložením tímu Trenčín obsadil 7. miesto v korigovanej tabuľke hodnotenia družstiev, do bodového súčtu sa mu započítali výsledky trojice mladších žiakov. Štúrovo sa umiestnilo ôsme. Turnaj bol skvelý aj preto, že v klubových reprezentáciách sa objavili najmladší adepti vzpierania, ktorí na pódiu získavajú hodnotné súťažné skúsenosti.

Onedlho po Mikulášskom turnaji v Zlíne sa uskutočnil tradičný Turnaj mladých nádejí vo Veľkom Mederi. Výsledky tejto súťaže si však porovnať nemôžeme. Neobjavili sa ani na internetovej stránke usporiadajúceho klubu.



Po výkonnostnej stránke sa postarali slovenskí pretekári o niekoľko zaujímavých momentov, pretekár Pavlus z Krásna sa po úspešnom pokuse 95 kg v trhu snažil o 98 kg, pričom slovenským rekordom najťažšej kategórie žiakov je rovná stovka. Mladší žiak Pavol Puna z Trenčína nebol veľmi vzdialený od rekordov kategórie starších žiakov do 36 kg, pričom v trhu nasledovali po základe na 30 kg dva neúspešné pokusy o 32 kg (rekord je 37 kg) a v nadhode úspešne zakončil so 42 kg (rekord je 47 kg), čím opäť „predbehol“ svoju vekovú kategóriu a nenecháva nikoho na pochybnostiach, že bude obávanou konkurenciou na budúcoročných domácich šampionátoch. *V tabuľke výsledky členov VK KOFI Trenčín, ročník 2002*

	Hm.	Trh			Nadhod		
CABALA Sebastian	32,4	20	23n	23n	30	33n	33n
PUNA Pavol	35,8	30	32n	32n	40	42n	42
BRLEJ Samuel	43	27	30n	30	37n	37	41
MOTLOVÁ Viktória	63,8	25	28	30	30	33	35



## Mládež žije športom

### Silvestrovský pohár v Novom Hrozenkove



Slávnostné vyhodnotenie

„Na tradičnej súťaži nechýbali ani pretekári VK KOFI Trenčín. Počínali si dobre v širokej a silnej konkurencii. V úvode zažiarili naši mladší žiaci, ktorí potvrdili svoje postavenie, keď vybojovali na hranici osobných rekordov krásne umiestnenia. Pavol Puna vybojoval 2.miesto, Sebastian Cabala 3. miesto a 4. miesto vybojoval nováčik v družstve mladších žiakov Matúš Jackuliak. Dobre si počínali aj naše dievčatá, keď vybojovali v silnej konkurencii 4. miesto Zuzana Svrčková a 5. skončila v novom osobnom rekorde Iva Horná. Mužskú kategóriu sme tiež obsadili. 9. miesto vybojoval, inak junior, Jozef Pšenák a Matej Kvasnica,

Aj vďaka slávnostnej atmosfére sa sezónne turnaje dlhodobo tešia veľkej obľúbenosti. Na 27. ročníku Silvestrovského pohára v Novom Hrozenkove na Morave, sa 28. decembra zúčastnilo aj viacero klubov zo Slovenska. V období medzi sviatkami na súťaž pricestovali oravské kluby Bobrov, Dolný Kubín, z juhu Veľký Meder a bratislavská Dunajplavba, z Banskej Bystrice vojaci, Považan z Nového Mesta a kluby z Trenčína.

Tradičným sezónnym turnajom aj na Slovensku po dlhé roky kraľovalo koncoročné podujatie. Slovenské kluby v decembri navštevovali turnaje u susedov, a na našich pódioch vítali moravské kluby. Neobvykle vysoká účasť dnes v Novom Hrozenkove prezrádza aj to, že naše kluby dodnes nie sú úplne uzrušené so zrušením tradície vianočného „mecheche“ v Trenčíne.

nováčik v družstve 15. miesto.“ zhrnul najväčšie úspechy svojich vzpieračov trenčiansky tréner Mgr. Milan Kováč.

Kategória mladších žiakov v Novom Hrozenkove pozostávala z osmičky pretekárov. Súťaž prebiehala v disciplínach olympijského dvojboja. Víťazstvo si pripísal holešovský pretekár, s ktorým sme sa zoznámili počas ostatnej trenčianskej letnej školy, a ďalšie tri miesta zaujala najmladšia nominácia VK KOFI Trenčín. Pavol Puna, Sebastian Cabala a Matúš Jackuliak sa umiestnili v tomto poradí.

V 6-člennej kategórii starších žiakov zvíťazil Matej Kubák z Považana, spomedzi slovenských pretekárov sa Dominik Chovanec umiestnil tretí. Považan bral víťazstvo aj medzi juniormi do 17 rokov, prostredníctvom Denisa Daniela, Mikuláš Mikula z ďalšieho slovenského klubu sa umiestnil na štvrtom. V kategórii juniorov do 20 rokov zvíťazili domáci, Stanislav Hlbocký zo Slovenska sa umiestnil štvrtý.

Dievčiny štartovali v hodnoteniach junioriek a žien. Eliška Fernezová z Bobrova zaujala víťaznú pozíciu v kategórii junioriek, mladšia žiačka Laura Mikušová z Považana pozíciu tretiu. V kategórii žien získali najvyššie umiestnenia domáce pretekárky, tretia sa umiestnila Terézia Sasaráková, klubovo z Poradu, na štvrtom mieste Zuzana Svrčková z VK KOFI Trenčín s rozdielom



necelých 5 bodov, nasledovaná tohtoročným klubovým nováčikom Ivanou Hornou. Osemčlenné poradie uzatvorili nové pretekárky zo Slovenska, Mária Luliaková a Hedviga Luhová. Koncoročné turnaje vždy bývali unikátnou príležitosťou aj pre nové tváre na kluboch.



*pokračovanie – Silvestrovský pohár*

Poradia víťazov vo vekových kategóriách určoval prepočet najlepších výkonov na sinclairrove body. Až 19-členná kategória mužov sa predviedla v nadhode na 4 pokusy. Najlepší výsledok dosiahol ostravský pretekár, nasledovaný Michalom Pokusom a s tesným rozdielom z tretieho miesta pozdravuje Dunajplavba, Andrej Fratrič. Pod najlepšou trojkou Tomáš Chovanec a Peter Janák. Jozef Pšenák z VK KOFI Trenčín obsadil deviatu priečku. Spomedzi slovenských pretekárov sa na 14. priečke umiestnil Juraj Satina a na pätnástej nováčik v tíme VK KOFI Matej Kvasnica. Pre úplnosť, osemnásty sa umiestnil Milan Mičuda. V decembri pozorujeme niekoľko nových pretekárov, predpokladáme teda, že sa s nimi v budúcom roku stretneme aj na domácom pódii. Klubová príslušnosť pretekárov zo Slovenska vo výsledkovej časti uvedená nebola, zhodne reprezentovali krajinu, i keď o zväzovú nomináciu tu zjavne nešlo. Konkurenciu na podujatí nominovali kluby z Holešova, Zlína, Hornej Suchej, Bohumína, Ostravy a Nového Hrozenkova.



Ivana Horná



„Podujatie už tradične malo vysokú športovú a spoločenskú úroveň. Prebiehalo v Kultúrnom dome za účasti početných domácich divákov, ktorí fandili bez rozdielu všetkým, ktorí sa v závere roka prišli popasovať s činkami. Za čo patrí vďaka domácej duši vzpierania pánovi Frantovi Orságovi a jeho vzpieračskému klubu.“ dodal tréner.

Podujatie neobišli ani spoločenské udalosti. Boli by sme si radšej pripomínali veselšie udalosti, ale na kamarátsku povahu Peťa Hoduláka, pochádzajúceho z Nového Hrozenkova, pretekára a neskôr trénera mládežníckych kategórií v Trenčíne, ktorý nás iba nedávno opustil, sa spomína snáď iba v dobrom. „Pripomenuli sme si aj nášho priateľa Petra Hoduláka, tichou spomienku pri hrobe, ktorý je

ani nie 500 m od kultúrneho domu. Pripomenuli sme si spolu jeho prínos hlavne v mládežníckom vzpieraní na TJ Dukla Trenčín. Česť jeho pamiatke !“

Peťo bol účastníkom dekád najväčšej slávy trenčianskeho vzpierania. Patril medzi šťastnú generáciu tých, ktorí keď sa vzpieranu venovali, tak ním žili. Na sezónnom turnaji si možno aj neformálne a s úsmevom

zaspomínať, že Peťo spravidla zapadol do tímu svojich zverencov. Autoritu trénera ale nenaštrbil jeho mládežnícky prístup, za svojich pretekárov a pretekárky vždy dokázal zabojsovať a športovú prípravu realizoval na úrovni, aká bola, a je i dnes veľmi vzácna.

## Mládež žije športom

dokončenie – Silvestrovský pohár

Z hľadiska slovenských rekordov a ich dosiahnuteľnosti bol najbližšie Matej Kubák v nadhode s platným pokusom na 105 kg, pričom v záverečnom pokuse sme zaregistrovali pokus o prekonanie slovenského rekordu o 1 kilogram (110 kg v kat. do 69 kg starších žiakov). Pri rekordoch ešte zostaneme, Laura Mikušová má v kategórii mladších žiačok do 48

kg výkony 35 a 41 kg, čo dáva predpoklady, že v doraste zvýši slovenské rekordy do 17 rokov, ktoré sú v súčasnosti na úrovni 47 a 57 kg. U mladšieho žiactva do 12 rokov by sme ešte o rekordoch hovoriť nemali, ale staršie žiačky by už motivačnú tabuľku založenú mať mali, tak, ako ju majú žiaci. V tabuľke výsledky pretekárov a pretekárk VK KOFI Trenčín

	Roč.	Hm.	Trh			Nahod			
<i>Mladší žiaci</i>									
Puna Pavol	2002	36,3	25	<b>30</b>	32n	35	40	<b>42</b>	~~~~
Cabala Sebastian		33	25	<b>28</b>	31n	<b>30</b>	35n	35n	
Jackuliak Matúš		38,7	20	23n	<b>23</b>	25	30	<b>33</b>	
<i>Ženy</i>									
Svrčková Zuzana	1980	100	70	75	<b>80</b>	90	<b>100</b>	105n	~~~~
Horná Ivana	1990	63,7	45	<b>50</b>	52n	58	61	<b>65</b>	
<i>Muži</i>									
Pšenák Jozef	1993	76,3	~~~~			110	115	<b>118</b>	120n
Kvasnica Matej	1991	71,1	~~~~			85	90	95n	<b>95</b>



## Čriepkové info

### Univerzitné novinky

V roku 2014 usporiada Medzinárodná federácia univerzitného športu od marca do polovice decembra rekordný počet 29 akademických svetových šampionátov. Pre porovnanie, v roku 2012 boli uskutočnené v 27 športoch. AMS 2014 budú prebiehať v 24 krajinách na všetkých kontinentoch sveta, v Európe sa ich bude konať 17, v Ázii 8, v Amerike 2 a po jednom v Afrike a Oceánii. Po prvý krát sa podujatie dostáva na pôdu Bieloruska, Indie, Kazašska, Malajzie, Nového Zélandu a Spojených arabských emirátov. Vzpieranie má termín 10.-13. decembra v Chiang-mai v Thajsku, čo je pre slovenského fanúšika pomerne ďaleko. Termín sa napokon ustálil až na 5.-8. decembra. Kam si možno zájsť na vysokoškolskú súťaž? Na Slovensku sa budúci rok svetový formát konať nebude, najbližšie sa pripravuje cyklistika v júni a šach v auguste u susedov v Poľsku, zápasenie v júli v Maďarsku a orientačné športy (orientačný beh, lyžiarsky orientačný beh, orientačná cyklistika) v auguste v Čechách.

Kde sa budú konať akademické svetové šampionáty v roku 2016? Žiadosti pre viac ako 30 športov (!) do Lausanne doručilo 20 krajín zo všetkých kontinentov s výnimkou Afriky. Výber usporiadateľov sa uskutočnil v novembri. O niektoré športy prejavili záujem aj dve-tri mestá, z našich susedov sa aktívne zapojilo Poľsko. O vzpieračskú súťaž prejavilo záujem

Mexiko, 5. svetový akademický šampionát prideliť výbor FISU mestu Monterrey (MEX). Video záznam z pridelenia usporiadateľstva uverejnila FISU na internete.

*Uskutočnené vzpieračské akademické šampionáty FISU : Komotini 2008, Tai-čung 2010, Eilat 2012  
V príprave : Chiang-mai 2014 a Monterrey 2016  
Letné univerziády FISU s účasťou vzpierania : 2011 Šen-čen, 2013 Kazaň*

### Európsky pohár vo vzpieraní 2014

Rakúska federácia vzpierania pozýva na 4. Európsky pohár vo vzpieraní mládeže do 15, 17 rokov a masters, ktorý usporiada 17.-20. júla v Steiermarku, región Appleland v Styrii. Súťaž eviduje EWF.

### TOP 12 Milana Romana

Tradičná súťaž v nadhode sa konala 7. decembra v Havířove (Česká republika) s účasťou Poľska, Česka a trojice vzpieračov z VŠC Dukla Banská Bystrica zo Slovenska. Spomedzi tučta štartujúcich sa Michal Bodorik umiestnil s výkonom 150 kg ôsmy, Viktor Ostrovský so 142,5 kg deviaty a Michal Pokusa so 165 kg na 10. mieste. O umiestnení rozhodoval prepočet výkonu na sinclairove body. Zvíťazili Dolegovci z Poľska.



### Čriepkové info

#### IWF Grand Prix - 2nd Baku International Cup

Ďalšia zo súťaží IWF Grand Prix, 2. medzinárodný pohár Baku, sa konala 5.-8. decembra 2013 v Baku (Azerbajdžan) v športovom komplexe vzpieračskej akadémie. Miesto bolo rovnaké ako pred rokom, keď sa akadémia slávnostne otvárala, no dnes sa účasť Slovenska obmedzila na druhú skupinu rozhodcov jury, v ktorej pôsobil Ján Štefánik, bez pretekárov.

Súťaže prebiehali na tureckej činke v hmotnostných kategóriách žien do 53 a 58 kg, a mužov do 62 a 69 kg, pozvaných vzpieračskou federáciou Azerbajdžanu a vybraných spomedzi prihlášok svetovou federáciou. Okrem trofejí získali dvojbojoví víťazi aj finančné odmeny a zmenšené kópie pohára Baku.

V spomínaných dvoch kategóriách štartovalo 25 žien zo štrnástich krajín. Spomedzi desiatich európskych sa zúčastnili naši susedia Maďarsko a Ukrajina. Najlepšou vzpieračkou súťaže sa stala domáca pretekárka Ch. Iovu s 314 bodmi. V tímovej aj medailovej tabuľke zvíťazili domáci, ako v poradíach žien, tak aj mužov, kde „si ponechali“ všetkých 6 zlatých medailí. Najlepším spomedzi 34 mužov z dvadsiatky krajín sa stal V.S. Hristov, štartujúci za Azerbajdžan, so ziskom 426 bodov. Európa mala zastúpenie 14 krajín, z našich susedov štartovali muži z Maďarska a Poľska.

Tabuľku s aktuálnym stavom bolo možné v reálnom čase sledovať na webe IWF. Kritikom neuniklo, že viacerí domáci pretekári majú pôvod v Moldavsku alebo Bulharsku.

Nástupy pretekárov sprevádzali hostesky v ľahučných azerských ľudových krojoch, krásne bohato zdobených orientálnych outfitoch, v ktorých sa predstavili aj tancom počas otváraciej slávnosti, kde boli odovzdané mnohé ocenenia, diplomy a zlaté hviezdy IWF zaslúžilým azerbajdžanským činovníkom vo vzpieračskom športe. Zaujímavosťou podujatia je, že medzi divákmi na súťaži boli študenti miestnej policajnej akadémie v Baku. Kapacita haly je veľkorysá, 500 divákov a 15 pódíí v rozsvietení. Okolie akadémie zdobili veľkoformátové vyobrazenia azerských vzpieračov v súťažných scénach.

#### Olympijské novinky

Vzpieranie má ešte šancu sa začleniť do programu prvých Európskych hier, ktoré sa pripravujú na jún 2015 v Baku. Športový program podujatia zatiaľ nenadobudol svoju konečnú podobu, v septembri bolo oznámených 18 športov, ale vtedy ešte ani atletika svoju účasť definitívne nepotvrdila. O dva mesiace neskôr už usporiadateľ avizuje 21

športov, vodné športy, lukostreľba, atletika, bedminton, basketbal 3x3, plážový futbal, plážový volejbal, box, kajakári, cyklistika, šerm, gymnastika, judo, karate, strelba, stolný tenis, taekwondo, triatlon, volejbal, vodné pólo, zápasenie. Nuž, všetko vyzerá sľubne, prezident Medzinárodnej vzpieračskej federácie ešte v septembri uskutočnil niekoľko stretnutí s prezidentom Európskych olympijských výborov aj organizačného výboru podujatia ohľadom začlenenia vzpierania do programu prvých hier.

#### Masters festival v Penangu

Prvý svetový pohár vo vzpieraní masters sa konal spoločne so šampionátom Commonwealthu seniorov, juniorov a mládeže, ku ktorému po novom pribudla aj kategória masters. Počas týždňa od 24. do 30. novembra 2013 prebiehal mix-festival v Penangu (Malajzia) pod hlavičkou Penang Weightlifting Festivalu. Súťažilo sa na čínskej činke v mládežníckom športovom komplexe v Batu Uban. Pre najlepšiu štvoricu mužov a žien v poradí podľa veteránskych bodov boli vypísané aj finančné prémie. Akiste vzhľadom na vzdialenosť Penangu a ubytovacie a antidopingové náklady účastníkov sa nevyberal ani štartový poplatok.



Najlepšie výsledky na body dosiahli Manon Poulin (Kanada, ženy) 225,2 b. a Kozo Katsuragawa (Japonsko, muži) 417,6 b. Štartovali ženy z deviatich krajín, spomedzi našich susedov žiadna, a muži z 22 exotických krajín, z našich susedov iba Ukrajina. Slovensko sa tiež nezúčastnilo. Podujatie je evidované v kalendári IWF.

#### Veľká cena Rotavy

Na 7. ročníku medzinárodnej VC ROTAS strojírný spol. s r.o. mládeže vo vzpieraní, ktorá sa konala 13. a 14. decembra v Rotave (Česká republika) štartovalo mládežnícke družstvo Považanu Nové Mesto nad Váhom v zložení Miriam Skovajsová, Laura Mikušová, Adam Benka, Matej Kubák, Dominik Krajčovic a Denis Daniel. V poradí ôsmich tímov z Poľska, Česka a TSV Blau-Weiss 65 Schwedt z Nemecka sa umiestnili na šiestej pozícii. Spomedzi slov. pretekárov sa slovenským žiackym rekordom najviac priblížil Matej Kubák v kategórii do 69 kg, výkonmi 100 a 105 kg, po ktorých nasledoval neúspešný pokus o prekonanie 110 kg rekordu v nadhode o jeden kilogram.



## Mládež žije športom

### Čriepkové info

#### Športový festival Slovakia neolympijských športov 2013

Športový festival v neolympijských športoch sa uskutočnil pod patronátom Konfederácie športových zväzov SR 7. decembra v pavilónoch výstavniska Expo Center Trenčín. V programe podujatia sú súťaže v silovom trojboji (powerlifting), tlaku na lavici (benchpress), exhibičné vystúpenie silných mužov (strongman), fitness, pretláčanie rukou a mnohé ďalšie, so šancou pre rôzne kategórie mužov, žien, detí aj telesnej postihnutých športovcov. V programe je aj osmička ukážkových športov, medzi ktorými nájdeme aj bojové umenia. Ak ste zmeškali, tak vedzte, že športový festival sa konal už po tretíkrát, čo je dobrou predzvesťou jeho ďalších pokračovaní.

Zábavné vystúpenia silákov, aké sa konali v Trenčíne, nie sú prvým podujatím svojho druhu, niečo obdobné sa už na Slovensku uskutočňuje, zmienky nájdete napr. v Novom Meste nad Váhom, v Bratislave a pod. Diváci v Trenčíne mali možnosť užasnuť sledovať silové športové disciplíny so závažiami napr. dvíhanie klady vážiacej 135 kg nad hlavu, zdvihy 100-kilovej jednoruky nad hlavu, farmárska chôdza s párom 150 kg váziacich kufrov, súťaže s pneumatikami - prevracanie pneumatiky vážiacej 400 kg, točenie gule alebo pneumatiky vážiacej 100 kg okolo krku, alebo aj exkluzívne prevedenie mŕtvych ťahov s automobilom Mercedes triedy A, či medzinárodnú súťaž silového trojboja v tlaku na lavičke. Medzi základné športy festivalu však patria aj fitness detí, tohtoročnou novinkou aj pole dance, čo sú akrobatické kúsky na tyči, či predstavenie biliardu, športu, ktorý má majstrov vo svojich zápasoch.

Súťaže boli slávnostne vyhodnotené. Vybraná bola aj juniorská Miss Fitness. Víťazi ankety o najúspešnejších športovcov v neolympijských športoch boli vyhlásení počas benefičného galavečera Večer hviezd. Víťazkou sa stala bodyfitneska Adela Ondrejovičová, ktorá sa nevyhýba ani súťažiam v olympijských športoch (*pozn.: reprezentantka Trenčianskej univerzity v kategórii študentiek do 63 kg na akademickom šampionáte SR vo vzpieraní 2010 v Trenčíne*). Pôsobivé fotografie na [sportfestival.sk](http://sportfestival.sk)

#### Kalendár súťaží Slovenského zväzu vzpieraní na rok 2014

Podľa kalendára vzpieračských podujatí sa slovenskí zástupcovia zúčastnia januárového seminára Európskej federácie vzpieraní v Ríme a februárového seminára EWF v Tel Avive.

Slovenské športové výpravy sa zúčastnia európskeho seniorského šampionátu v Tel Avive v tradičnom aprílovom termíne, svetového

dorasteneckého šampionátu chlapcov a dievčat do 17 rokov v poľskom Ciechanowe, ktorý je aj kvalifikáciou na mládežnícke Olympijské hry, na prelome apríla a mája. Výprava žien pocestuje na Medzinárodnú veľkú cenu do Rotavy (Česká republika) na prelome mája a júna, slovenská nominácia aj na juniorský svetový šampionát koncom júna do Kazane (Rusko).

Turnaj krajín Vyšehradskej štvorky sa uskutoční v letnom termíne 5. júla na Slovensku v Novom Meste nad Váhom. V prípade, že sa prebojujeme na Olympijské hry mládeže, tak slovenská výprava cez prázdniny pocestuje do vzdialenej Číny, do Nankingu, v druhej polovici augusta, s nomináciou Slovenského olympijského výboru. Slovenskí vzpierači sa zúčastnia európskeho šampionátu juniorov a junioriek do 20 a 23 rokov, ktorý sa bude konať začiatkom novembra v cyperskom Limassole. Seniorov čaká spomínaný svetový šampionát a olympijská kvalifikácia v Almate (Kazašsko), ktoré termínovo tesne nadväzujú na cyperskú výpravu, čo predpokladáme bude pre slovenský zväz predstavovať veľký organizačný problém, vzhľadom na predsunuté termíny zasadnutí komisií. Vysokoškolskí študenti sa zúčastnia svetového akademického šampionátu v thajskom Čiang-mai až v prvej polovici decembra.

Z domácich podujatí sú plánované turnaje s domácou, a snáď i medzinárodnou účasťou, Veľká cena Košíc 1. marca, Pohár oslobodenia 7. apríla, Memoriál Ondreja Hekela 7. júna (obe v Novom Meste nad Váhom), ďalšie turnaje zatiaľ zapísané neboli, na doplnenie sa čaká. Valné zhromaždenie zväzu sa uskutoční až 26. apríla v Ružomberku.

Ligové súťaže odštartujú už koncom februára mladšími žiakmi, ich ukončenie sa bude ťahať počas októbrových (muži) a novembrových (mládež) víkendov. Domáci seniorský a juniorský šampionát, spoločne s ligovou súťažou, sa bude konať 21. júna, usporiadateľ zatiaľ určený nebol. Mladší žiaci majú termín 31. mája, starší žiaci a dorast až 18. októbra. Slovenský zväz tak upustil od organizácie rýchloplátaného, dvojdňového spojeného šampionátu takmer všetkých vekových kategórií aj s ligami, ako sme zažili ostatný rok. Druhé kolá ligových súťaží sa uskutočnia ako samostatné súťaže. Ligové stretnutia zatiaľ nemajú určených usporiadateľov, zatiaľ tiež nevedno, či sa uplatní regionálny princíp. Napriek uvoľneniu domácich stretnutí je domáci kalendár zatiaľ veľmi chudobný na turnajovú zložku, aj keď sa dá predpokladať, že niektoré sa oddvíhajú s podporou mesta či obce popri ligových stretnutiach.

dokončenie - Čriepkové infošky, Kalendár SZV 2014

Vedenie klubu KOFI Trenčín podalo výhrady voči nekompletnej informácii, z ktorej kalendár vzišiel, keďže klub dokáže tento materiál pripomienkovať iba v súlade s vlastným ročným plánom. Pre vypracovanie plánu však klub postráda rozpis majstrovských súťaží, termíny vysokoškolských súťaží a súťaží žien, ako aj reprezentačné plány vo vekových kategóriách. Vyjadrovať sa ku kalendáru súťaží bez materiálov rozvrhu vekových kategórií, pravidiel súťaženia družstiev, a plánovať prípravu členov reprezentácie bez výkonnostných kritérií, termínov sústredu a kvalifikácií, či oponentúry samotného plánu, sa v rámci menežovania športového klubu zdá neskutočné. Klub sa ohradil aj voči dodnes nezodpovedaným otázkam v tejto oblasti, ktoré predložil už pred dlhším časom.

Známe turnaje s vyše desať-ročnou tradíciou, ktoré si získali dobré meno aj v susedných krajinách, v kalendári zatiaľ nenájdeme. Tak, ako nenájdeme ani výsledky niektorých z tých, ktoré sa uskutočnili v roku 2013.

Ženy dostávajú šancu jedinej súťaže slovenského šampionátu, plus reprezentačného turnaja a vrcholných podujatí. Ak prihladneme na možnosť štartu žien v ligových súťažiach, tak spoločne s mužmi nebude prebiehať regulérne hodnotenie žien. Ich výsledky budú násobené koeficientom mužov, prípadne aj vyrovnávacím dodatkovým koeficientom, a súťaže ukončia bez ženského poradia. S výnimkou európskych šampionátov tak zväz zúžil kalendár súťažných podujatí až na povinné minimum, s voľným priebehom ligy. (z podkladu verzie kalendára december 2013)

## KURZY

Vzpieračský klub KOFI Trenčín organizuje

### Praktické kurzy vzpierania a cvikov pre zdravú chrbticu



Záujemcovia získajú viac informácií  
na tel. č.: 0903 820 981  
u vedúceho kurzov Mgr. Milana Kováča

Ďakujeme všetkým svojim priaznivcom za podporu v roku 2013. Klubu VK KOFI to umožnilo úspešné štarty na domácich a zahraničných súťažiach!

Ďakujeme všetkým našim športovcom a trénerom za veľmi dobré výkony a vzornú reprezentáciu klubu.

Prajeme všetkým príjemné a ničím nerušené prežitie vianočných sviatkov a šťastlivý Nový rok 2014, veľa zdravia, veľa osobných a športových rekordov!

