

Mládež žije športom



6/2013

.. na **tréningoch**
fotopríloha z tréningov prípravky a mužov



.. na **finále Extraligy 2013**
pre fanúšikov vicemajstra z Trenčína



.. na **finále Ligy mladších žiakov**
a Spomienke na Jána Šimoniča
ďalší titul mladších žiakov VK KOFI



.. na **turnaji v Boskovičiach**
správy zo súťaže u susedov



.. na súťaži **MVC Zlína mládeže**
úspechy na ďalšej súťaži u susedov



.. aj v prílohe :
na **Prázdninovej športovej škole**
úspešné projekty



Pohár starostu mesta Boskovice vo vzpieraní mládeže



pretekári VK KOFI Trenčín

V poradí piatich družstiev si víťazstvo pripísali domáci, ktorých nasledoval Trenčín s rozdielom menej ako 10 bodov.

Tréner Mgr. Milan Kováč je s priebehom súťaže a výsledkami svojich športovcov spokojný: „Na súťaži v Boskoviaciach úspešne v nových osobných rekordoch! Naši pretekári sa vyrovnali s konkurenciou domácich pretekárov a veľmi dobre im sekundovali až do záverečných pokusov, avšak domáci pretekár Liška prekázal naše víťazstvo.“ Liška predstihol Pšenáka, ktorému nevyšli prvé dva pokusy v trhu, Jakub Fabo bol však spomedzi dorastencov najlepší. „Môžeme zhodnotiť predposlednú súťaž roku 2013 ako veľmi vydarenú a chcel by som pretekárom za dobre odvedenú prácu poďakovať.“



Na tradičný mládežnícky turnaj o Pohár starostu mesta Boskovice odcestovali pretekári VK KOFI Trenčín 14. decembra 2013 do zahraničia, toť ku susedom do Boskovic. Konkurenciu tvorili chlapci a dievčatá z moravských klubov Boskovic, Horní Suchá a Holešova.

V kategórii žiakov súťažili mladší a starší žiaci v disciplínach olympijského dvojboja. V dvanásť-člennom poradí obsadil **Oliver Fabo** v hodnotení podľa Sinclaira 6. miesto a najmladší pretekár súťaže **Sebastian Cabala** so šiestimi platnými pokusmi desiate. V kategórii juniorov do 17 rokov zvíťazil **Jakub Fabo** (foto na titulke) rovnako so všetkými platnými pokusmi, a v kategórii juniorov do 20 rokov sa **Jozef Pšenák** umiestnil druhý.

2. Jozef Pšenák



Vyhodnotenie družstiev



Výsledky pretekárov VK KOFI		Tel. hm.	Trh			Nahod			Dvojboj
FABO Oliver	1999	53,5	50	53	55n	62	65	68	121
CABALA Sebastian	2002	32,0	23	25	28	30	33	35	63
FABO Jakub	1997	59,8	80	83	85	93	96	100	185
PŠENÁK Jozef	1993	76,8	90n	92n	92	110	115	118	210

Mládež žije športom

Nováčik extraligy vicemajstrom 2013



ďalších 120 bodov, a vo finále si víťazný výsledok Dolný Kubín ešte „pripoistil“, keď postavil proti Trenčínu až dve požičané posily. Vo výsledku ročníka tak VK KOFI, ako nováčik v súťaži, obsadil druhú priečku pred mestským klubom Košíc. Bodový rozdiel Trenčína na víťaza bol ca 180 b., no Košiciam chýbalo na Trenčín už vyše 700 bodov. Družstvá Dolného Kubína a Trenčína tak vytvorili extraligovú elitu, ktorá v roku 2013 zviedla zaujímavý súboj o víťazstvo s využitím možnosti zapojenia pretekára zo

Prehodnotenie extraligového systému

Trenčín súkal extraligové súčty už počas predchádzajúcich dvoch rokov v lige, počas ktorých sa snažil do extraligy prebojovať s vlastnými pretekármi, zväčša na úrovni 2.-3. miesta paralelne prebiehajúcej extraligy. Aj takéto anomálie si vyžiadali prehodnotenie systému najvyššej súťaže. Neurobilo sa tak pred začiatkom nového olympijského cyklu, ako by sa bolo očakávalo. Teraz však Trenčín vážne zaútočil na víťazstvo, a predstava, že



Finálová súťaž Extraligy mužov sa konala 14. septembra 2013 v Mestskej vzpieračskej hale v Košiciach s účasťou trojice tímov, ktoré bojovali o víťazné trofeje. V trenčianskom družstve VK KOFI štartovali Pavol Svrček, Milan Kováč, Adam Masnica, junior Jozef Pšenák a posila od susedov Aleksandr Shevchenko.

V extralige malo tento rok trenčianske družstvo mužov VK KOFI zaslúženú premiéru. O vstup do najvyššej súťaže predtým bojovalo dva roky v lige, už počas ktorých dosahovalo extraligové výsledky.

Po ukončení ročníka môžeme konštatovať, že poradie, ktoré tímy utvorili v úvode, si zachovali počas celej súťaže a premietlo sa aj do jej vyhodnotenia. V marcovom úvode chýbalo Trenčínu na súčet Dolného Kubína necelých 7 bodov, v druhom kole v júni sa rozdiel prehlibil o

susedného zahraničiac, pričom Dolný Kubín siahol v závere súťaže aj po možnosti využiť výhody domáceho hostovania, a na to Trenčín rovnakou kartou neodpovedal. Aj bez spomínanej domácej posily vo finále by bol bodový rozdiel 5153 : 5121 v prospech ešte stále 5-členného Dolného Kubína, takže je ľahko pochopiteľné, že si víťazstvo vo finálovej súťaži poistiť skutočne potreboval.

v budúcom roku by mohol Trenčín víťazstvo dosiahnuť, by mohla byť tou poslednou kvapkou. Paradoxne, bol to práve Trenčín, ktorý zmeny v priebehu ostatných troch rokov dôsledne žiadal, a navrhol aj konkrétne spôsoby, ako súťaž výrazne zatriaktivniť. Či budú zmeny prijaté, si počkáme do rozbehu nového ročníka.

Najlepšie individuálne hodnotenie vo finále extraligy získal A. Shevchenko, Pavol Svrček (obaja KOFI Trenčín) zaznamenal piaty najvyšší bodový zisk. Druhý v poradí jednotlivcov bol R. Tkáč, absolvujúci prvú súťaž po dlhšej odmlke, a to vo farbách Dolného Kubína, a tretí najlepší výsledok dosiahol tiež pretekár od susedov. Súťažné pravidlá sa tak podpísali na trojici najlepších výsledkov, ktoré pomocou nich dosiahli práve hosťujúci pretekári. Tento fenomén veľa napovedá aj o motivácii pretekára, vplyve motivácie jednotlivca na celkovú úroveň súťaže, a tiež poskytuje oporu zmenám, ktoré Trenčín navrhuje.

pokračovanie – Finále extraligy 2013

VK KOFI Trenčín obsadil druhú pozíciu v najvyššej domácej súťaži mužov

Tréner Mgr. Milan Kováč delí po výkonnostnej stránke zásluhy za úspech svojho tímu medzi všetkých jeho členov. Finálová súťaž sa konala nezvyčajne už v septembri, takže letné mesiace klubovcov patrili tréningovým prípravám : „Z tohto skorého termínu konania Finále extraligy vo vzpieraní družstiev rezultovalo, že prakticky celé leto sa pretekári (amatéri) svedomite pripravovali, neraz aj 8 -krát v týždni. Prejavilo sa to aj mnohých osobných tohtoročných rekordoch ako v trhu, nadhode a v dvojboji.“ Tréner nebol skúpy na slovo a priblížil aj finálovú súťaž : „V skromných podmienkach, v chlade, naši pretekári boli dôstojným súperom WLC Dolný Kubín, ktorý bol posilnený o navrátiťšieho sa

reprezentanta Tkáča, ktorý vo svojej premiére pred MS predviedol skutočne majstrovský výsledok, keď ľahko prekonal hranicu extra-triedy štyristo bodov výkonom 414,4 Sinclairového bodu. Ďalším hosťujúcim bol reprezentant ČR Tomáš Matykiewicz s výkonom 382 bodov.“ Ďalšou skutočnosťou, ktorá výsledku Trenčína tento rok veľmi neprospeľa, bola absencia stabilných členov trenčianskeho tímu, ktorí sa najskôr v lige zaslúžili o postup družstva, ale súťaž na vyššom levele si už príliš nevychutnali : „VK KOFI boli oslabení v druhom kole a vo finále o svoje opory Matúša Pokusu a Jiřího Žejdlíka.“ - ktorých týmto pozdravujeme, s odkazom Chýbali ste nám.



Spomedzi pôvodne plánovaných účastníkov sa extraligovej súťaže tento rok nezúčastnil Ružomberok, a Hlohovec sa ospravedlnil z finálového preteku, čo zvyšok tímov neprijal kladne. Aj tento počin by bol však pochopiteľný, keďže kluby si hradia všetky náklady spojené so svojou účasťou v jednotlivých stretnutiach a žiadna refundácia sa víťazom nečrtá. Finále sa pôvodne malo konať na Orave u priebežného favorita súťaže, a východ, kde súťaž napokon prebehla, je snáď tým najnákladnejším riešením.

Pri neúčasti piateho tímu (Ružomberok) súťaž podľa doterajších pravidiel žiadny tím neopúšťa.

Štvorica Dolný Kubín - Trenčín - Košice - Hlohovec zostáva a piatym tímom pre rok 2014 by sa stal víťaz ligovej súťaže.

Slovenské rekordy dorastu do 17 rokov v Košiciach prekonal Michal Bodorik (dnes VŠC Dukla

Banská Bystrica) v hmotnostnej kategórii do 85 kg. Výkonmi 160 kg v nadhode a 286 kg v dvojboji prekonal rekordy 156 a 282 kg, ktoré zaznamenal počas júnového šampionátu v Banskej Bystrici.

Výsledky členov VK KOFI Trenčín vo finálovom kole	Roč.	Tel. hm.	Trh			Nahod			Dvojboj	Body
			160n	160	169	190	201	206n		
SHEVCHENKO Aleksandr	1991	94,96	160n	160	169	190	201	206n	370	420,3010
SVRČEK Pavol	1982	79,09	125	130	135n	150	155	158n	285	353,6083
KOVÁČ Milan	1988	88,23	120	125	127n	150	155	160n	280	328,6363
MASNICA Adam	1990	89,80	122	127n	127n	145	150	155	277	322,4651
PŠENÁK Jozef	1993	77,38	95	100	105n	115	120	125	225	282,5601

Výsledné poradie tímov	Stav po 2 kolách		Finále		Ročník
WLC Elkop Dolný Kubín	3543,6001	1	1760,4083	1	5304,0083
VK KOFI Trenčín	3413,4947	2	1707,5707	2	5121,0654
MKVaSŠ Košice	3269,2924	3	1140,4001	3	4409,6924
Sokol Hlohovec	2967,5189	4	~~~~	~	~~~~
Diana-Orol Ružomberok	~~~~	~	~~~~	~	~~~~

Mládež žije športom

Trenčianske víťazstvá na Medzinárodnej veľkej cene Zlína mládeže



Zmiešaná súťaž mladších žiakov a mladších žiačok prebiehala v disciplínach štvorboja, a teda v trojskoku a hode na body a trhu a nadhode s prepočtom podľa Sinclaira. V kategórii do 32 kg zvíťazil **Andrej Bartoš**. V kategórii do 36 kg zvíťazil **Pavol Puna**, nasledovaný **Laurou Svrčkovou**. **Samuel Brlej** si pripísal víťazstvo v kategórii do 45 kg.

VK KOFI Trenčín s obľubou navštevuje žiacke turnaje u susedov v Zlíne (Česká republika). Ku susedom sme sa vybrali aj 28. septembra 2013 na X. Medzinárodnú veľkú cenu Zlínskeho kraja vo vzpieraní mládeže.

Trenčín reprezentovali žiaci Základnej školy na Kubranskej ceste, ktorí sa venujú vzpieraniu v školskom krúžku **Andrej Bartoš** a **Laura Svrčková** (2005) a **Pavol Puna** a **Samuel Brlej** (2002), ktorí štartujú už aj v celoslovenských súťažiach. V kategórii starších žiakov Trenčín reprezentoval talentovaný **Anton Ondruška**.

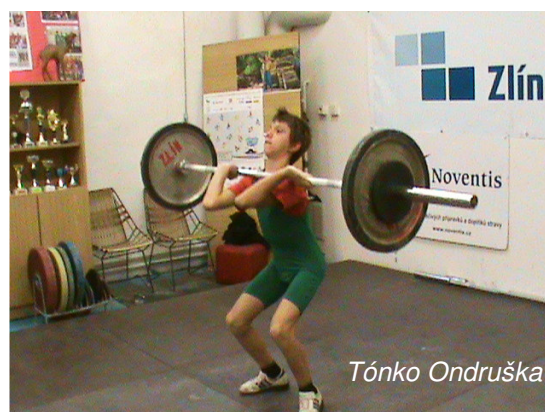


Andrej Bartoš

Výkony trenčianskych žiakov a prípravky	Roč.	Tel.hm.	Hod	Trojskok	Trh	Nahod
<i>Prípravka</i>						
Andrej Bartoš	2005	25,2	~ 350 - 410	520 - 530 - 530	12 - 14 - 15	20 - 23 - 25
Laura Svrčková	2005	35,7	520 - 500 - 390	530 - 520 - 530	15 - 17 - 18	20 - 23 - 25
<i>Mladší žiaci</i>						
Pavol Puna	2002	34,5	519 - 499 - 389	529 - 519 - 529	22 - 26 - 29n	32 - 35 - 37
Samuel Brlej	2002	42,3	730 - 750 - 750	520 - 580 - 560	22 - 26 - 30n	32 - 35 - 37
<i>Starší žiaci</i>						
Ondruška Anton	2000	35,90	<i>olympijský dvojboj</i>		22 - 25 - 30n	32 - 36 - 40

V súťaži starších žiačok sme nemali zastúpenie. V kategórii do 36 kg starších žiakov zvíťazil **Tónko Ondruška** (2000) s prepočtom 153,9 bodov.

Účinkovanie svojich zverencov nadšene komentoval tréner Mgr. Milan Kováč : „Nasi mladší žiaci sa na úvod sezóny v silnej konkurencii presadili ! Tradičný turnaj mládeže bol našou korisťou ! Všetci naši pretekári dosiahli výkony na úrovni osobných rekordov, ba dokonca Anton Ondruška prekonal svoj rekord v nadhode výkonom 40 kg. Naší najmladší Laura Svrčková a Andrej Bartoš výkonom v trhu 18 kg a v nadhode 25 kg si vytvorili osobné výkony. Čo je hlavné, zlepšili sa v trojskoku



Tónko Ondruška

pokračovanie – MVC Zlína mládeže

znožmo na úroveň 530 cm a v hode 2 kg medicinbalom vzad 520 cm. Vidieť, že cez prázdniny nezaháľali. Veľmi dobré výkony predviedli aj Pavol Puna a Samuel Brlej. Všetkým menovaným žiakom patrí vďaka za vzornú reprezentáciu školy a mesta.“

Jednotlivci získavali za svoje výkony tzv. „olympijské body“, ktorých súčet sformoval poradie v hodnotení družstiev. Trenčianski si odnášali zo Zlína aj krásny pohár. Víťazstvo zostalo domácemu družstvu, Trenčín sa umiestnil druhý, tretí Holešov, nasledovali družstvá Plzne, Boskovic a Štúrova, ktoré bolo druhým klubom, ktorý sa zúčastnil zo Slovenska.



Andrej Bartoš a Laura Svrčková pózuju pre fotografiu s diplomami. ↑

Súťaže na Morave sú obľúbené aj vďaka ich neopakovateľnej atmosfére. Na vzpierачských pretekoch môžete nájsť aj takúto „hubovú nádielku“ →



Dodajme, že spomedzi štúrovských pretekárov v kategórii starších žiakov do 69 kg zvíťazil Adrian Halasz (1999) s výkonmi 30 kg v trhu a 46 kg v nadhode. Ďalší dvaja štartovali v kategórii dorastencov do 17 rokov, ktorá na turnaji figurovala mimo súťaž, výkony Norberta Valovicsa (1997) 69 + 88 kg boli najlepšie v kat. do 69 kg, a Daniela Kajana (1998) 66 + 76 kg rovnako v kat. do 85 kg. Súťaž usporiadal Zlínsky krajský zväz vzpierania.



Palkovičove rekordy - Erráta

V prechádzajúcom vydaní Mládeže (5/2013) bolo nesprávne uvedené, že športový zväz neuviedol v tabuľke seniorských rekordov Palkovičov výsledok z ME Lignano 2008, a to 224 kg v hmotnostnej kategórii do 56 kg. Nie je to však pravdivé iba čiastočne, pretože Palkovič neurobil v Lignane 224 kg ale 217 kg.

V tabuľke SZV sa (v čase uverejnenia článku v Mládeži 5/2013) uvádza Palkovičov výsledok z Lignano 217 kg a rekordné výkony 97 kg v trhu z Lignano a 122 kg v nadhode z 2. kola Ligy 2011 v Ružomberku.

Po tejto súťaži však Palkovič zaznamenal aj spomínaný vyšší výsledok, a to 224 kg na súťaži finále Extraligy konanej 13. októbra 2012, pričom zaznamenal

rekord aj v trhu (z 97 kg na 99 kg a 101 kg) a nadhode (zo 122 kg na 123 kg).

Výsledok z európskeho šampionátu tak zväz v rekordnej tabuľke Palkovičovi uznal, ale neuznal – alebo neuviedol – jeho ďalšie zvyšovania z roku 2012. Možným vysvetlením by bolo, že neboli uznané výsledky pretekára zo súťaže finále Extraligy v roku 2012, čo by však mohlo mať vplyv na celú výsledkovú tabuľku ročníka. Ďalším možným vysvetlením by bolo, keby zväz rekordy iba pozabudol schváliť. Isté však je, že Diana-Orol, v ktorej družstve Palkovič rekordne v roku 2012 štartoval, už v nasledujúcom ročníku extraligy na štart nenastúpila. Vysvetlenie tejto situácie sa možno vôbec nedozvieme.

Mládež žije športom

KOFI Trenčín zvíťazil v Lige mladších žiakov



Víťazný tím VK KOFI Trenčín (spodný rad) na fotografii s prípravkou

Rekapitulácia ročníka

Úvodné kolo súťaže sa uskutočnilo 27. apríla 2013 vo východnej a západnej regionálnej skupine na pódiiach v Bobrove a Novom Meste nad Váhom. Nastúpilo 6 družstiev, ďalších 5 pretekárov štartovalo mimo súťaž. Trenčín, ako vlašajší víťaz, sa suverénne postavil na vrch tabuľky zo stretnutia západnej skupiny, ale aj súhrnného poradia tímov oboch skupín. Nasleduje ho domáci Považan a Bobrov z východnej skupiny. Spomedzi klubov skutočného - geografického východu však žiadny klub do súťaže mladších žiakov družstvo v tomto roku nenominoval. Vo „východnej“ skupine teda štartujú Bobrov, Krásno a Ružomberok.

Športovým duchom sa na súťaži blysol Veľký Meder, ktorý zostavil

zmiešaný tím, pričom jeho bodovou líderkou je dievčina. **V poradí jednotlivcov si prvú priečku vybojoval Pavol Puna** so štvorbojovým súčtom 367,5 b. a veľkým predstihom vo vzpieračských disciplínach.

V pokračovaní súťaže 18. mája v Krásne nad Kysucou Trenčín pozíciu lídra iba potvrdil. Štartovali všetky družstvá. **V poradí jednotlivcov 2. kola získali najvyššie ohodnotenia Pavol Puna a Samuel Dobiáš**. Konkurencia v druhom kole nebola vlašná, keďže súbežne v Krásne prebiehal aj šampionát jednotlivcov a niektorí pretekári posilňovali aj staršie družstvá.



atletické disciplíny

priepasť na najlepšiu trojku. Za ním sa ťahajú Krásno a Ružomberok, ktorý podľa doterajších pravidiel ako

šiesty tím do finále nepokračuje, ale aj tak sa rozhodol v Trenčíne zúčastniť mimo hodnotenia. Nepovinnou účasťou aj Slávia prejavila športového ducha.

VK KOFI Trenčín mal pred sebou obhajobu vlašajšieho víťazstva. Trenčiansky klub od svojho založenia investuje do činnosti s najmladšími kategóriami enormne veľa času, materiálu, energie na skutočne dobrovoľnej báze, čoho výsledkom sú vlastné medailové úspechy v štruktúre súťaží starších kategórií. Ligu mladších žiakov zásobuje aj záujemcami z kategórie prípravky, s ktorou systematicky pracuje ako jeden z mála klubov na Slovensku.

Počas predchádzajúcich týždňov sa uskutočnili finálové preteky starších kategórií, potom do programu na čas vstúpilo dianie okolo slovenskej účasti na veľkom seniorskom šampionáte v Poľsku, a teraz sa vraciame k postupnému ukončovaniu tohto-ročného ligového kolotoča tými najobľúbenejšími, finálovými súťažami v žiackych kategóriách.

Súťažia družstvá mladších žiakov vo veku 10 až 12 rokov v disciplínach Mládežníckeho štvorboja, ktoré pozostávajú z atletickej a vzpieračskej časti. Sú nimi hod medicínbalom vzad, trojskok z miesta do diaľky, trh a nadhod pre krásu, t.j. o výsledku rozhodujú nielen kilogramy na činke, ale aj body za správny spôsob prevedenia vzpieračských disciplín.

pokračovanie – Finále ligy mladších žiakov 2013

Trenčianske družstvo podalo excelentný výkon

Vo finálovom preteku štartovali 9. novembra 2013 okrem Trenčína družstvá Olympie Bobrov, Považanu z Nového Mesta nad Váhom a zavítala aj Slávia Ružomberok. Víťazstvo na domácej pôde potvrdil, a súčasne i vlaňajší titul úspešne obhájil VK KOFI Trenčín. Na výsledku majstrovského tímu vo finále sa podieľali Pavol Puna, Samuel Brlej, Sebastián Cabala a Viktória Motlová, a teda zhodne ročník 2002. Trojica trenčianskych chlapcov zaujala miesta aj v najlepšej päťke výsledkov jednotlivcov, **na vrchu ktorej sa opäť usadil Pavol Puna**, Brlej tretí, Cabala piaty. Viktória Motlová úspešne absolvovala svoju ligovú premiéru. Na druhej priečke družstiev sa po finále objavil Bobrov, ktorý sa dostal pred Považan v hodnotení ročníka.



ceny odovzdával rozhodca Marián Buschbacher

„Družstvo mladších žiakov s náskokom vybojovalo po druhý krát Titul majstra SR ligy družstiev v mládežníckom štvorboji pre rok 2013. Atmosféra pretekov bola ovplyvnená neúčastou dvoch družstiev, ktoré sa z finálových bojov ospravedlnili, Tatran Krásno nad Kysucou a MKVaSŠ Thermál Veľký Meder. Posilňovňa Dukly bola plná divákov, čím bola motivácia hlavne domácich pretekárov znásobená a pomohla k víťazstvu VK KOFI Trenčín. Zásluhu na víťazstve má Základná škola v Kubrej, z ktorej žiakov sa víťazné družstvo skladá. Za podporu ďakujeme hlavne pani riaditeľke Kákošovej a učiteľskému

zboru.“ priblížil účinkovanie víťazného tímu vo finále tréner Mgr. Milan Kováč. Po ukončení žiackej súťaže sa trenčianske osadenstvo mužov presúva na večerný turnaj ku susedom do rakúskeho Mödlingu.

Výsledky družstva VK KOFI Trenčín (KTN), ročník 2002

Atletické disciplíny	Tel. hm.	Hod			Trojskok		
CABALA Sebastián	31,6	62	63	64	56	58,5	58
BRLEJ Samuel	42,2	71,5	75	70	58	59,5	58
PUNA Pavol	35,2	70,5	75	80	64,5	62,5	64
MOTLOVÁ Viktória	63	73	77	76	50	48,5	50

Výsledky členov VK KOFI Trenčín vo vzpieráčskych disciplínach Mládežníckeho štvorboja

Trh	Tel. hm.	1. pokus			2. pokus			3. pokus			Body
		kg	body	spolu	kg	body	spolu	kg	body	spolu	
CABALA Sebastián	31,6	20	9	29	23n	~ ~ ~	23n	~ ~ ~	79,35		
BRLEJ Samuel	42,2	27	12	39	30	15	45	32n	~ ~ ~	90,13	
PUNA Pavol	35,2	27	15	42	30	15	45	33n	~ ~ ~	108,87	
MOTLOVÁ Viktória	63	20	8	28	23	9	32	25	8	33	47,19

Nahod	Tel. hm.	1. pokus			2. pokus			3. pokus			Body
		kg	body	spolu	kg	body	spolu	kg	body	spolu	
CABALA Sebastián	31,6	25	14	39	27	15	42	30	12	42	114,92
BRLEJ Samuel	42,2	35	12	47	38	14	52	41	14	55	110,15
PUNA Pavol	35,2	37	15	52	42	14	56	45n	~ ~ ~	135,48	
MOTLOVÁ Viktória	63	30	11	41	33	11	44	35n	~ ~ ~	62,92	

Mládež žije športom

pokračovanie – Finále ligy mladších žiakov 2013

Z predchádzajúcich ročníkov ..



Liga mladších žiakov má podobu dlhodobej súťaže iba od roku 2009. Predchádzal ju slovenský šampionát družstiev mladších žiakov. Ten usporiadal Veľký Meder premiérov v decembri 2005, keď sa súťažilo v Mládežníckom trojboji. Trenčianski pretekári, štartujúci pred založením formácie VK KOFI pod hlavičkou mládežníckej Dukly, obsadili skvelé 2. miesto a o rok neskôr, na tom istom pódiu, obsadili rovnako 2. a aj 9. priečku, keďže ako jediní zostavili svoj B-tím. Od roku 2007 sa súťaž rozšírila o nadhod. V novembri v Likavke sa už súťažilo v Mládežníckom štvorboji a popularita súťaže neklesala, ba naopak, s B-tímami sa vytiahlo viacero klubov. Novo-založený klub KOFI Trenčín obsadil 5. aj 9. priečku. V družstvách štartujú chlapci aj dievčatá. O rok neskôr, na poslednom šampionáte v novembri v Hurbanove sa KOFI Trenčín umiestnil opäť piaty.

fotografie vľavo – finálová súťaž v Trenčíne 2013

Od roku 2009 sa majstrovská súťaž družstiev mladších žiakov zaradila medzi dlhodobé súťaže s nevídaným uvádzajúcim počtom až štyroch kôl. Dlhú dobu sa špekulovalo, ktoré koeficienty budú použité pre súťaž. Otázkou bola nízka hmotnosť 10 až 12-ročných pretekárov, ktorá názory prikláňala ku koeficientu žien, ale keďže ani tam sa potrebné veľičiny nenašli, použil sa matematický vzorec pre výpočet podľa koeficientov mužov. Tie kolá súťaže, ktoré sa nekonali popri majstrovstvách jednotlivcov, sa odsúťažili v regionálnych skupinách so spoločným finále pre najlepšie tímy, ktoré sa doň prebojovali.

Vítazi súťaží družstiev mladších žiakov 2005 - 2013

Liga mladších žiakov	
2 kolá a finále	
2013	VK KOFI Trenčín
2012	VK KOFI Trenčín
2011	Tatran Krásno
2010	Thermál Veľký Meder
3 kolá a finále	
2009	Olympia Bobrov
M-SR družstiev mladších žiakov	
1 súťaž / rok	
2008	Thermál Veľký Meder
2007	VK Družstevná pri Hornáde
2006	Mestský klub Košice
2005	Thermál Veľký Meder

Regionálne členenie pretrváva dodnes. V októbri si na domácej pôde KOFI Trenčín vybojoval 2. miesto podľa koeficientov mužov. Účasť bola najskôr rekordná, ale po tom, ako dva kluby zo súťaže odstúpili, zostala na úrovni predchádzajúcich rokov. B-tímy už prihlasuje iba Veľký Meder, ktorý je aj častým usporiadateľom. Šiestym tímom vo finále bol klub, ktorý sa napokon nezúčastnil.

V roku 2010 štartovala desiatka tímov, jeden tím zo súťaže odstúpil a do finále postúpilo najlepších päť družstiev. VK KOFI na októbrovom finále vo Veľkom Mederi vybojoval štvrté miesto. Pre povzbudenie záujmu sa už do nasledujúceho ročníka prihlásil až tucet družstiev. Ukázalo sa však, že dva kluby sa vzdali ešte pred začiatkom, a zvyšok navýšil klub vstupujúci s tromi tímami. V súťaži pokračovala osmička, ktorá sa vo finále zúčila na

regulérnych päť tímov. VK KOFI Trenčín, štartujúci počas roka v západnej skupine, a kde-tu s tretím najlepším výsledkom počas roka, sa po finále umiestnil opäť štvrtý. Na medailu mu chýbalo smiešnych 20 bodov !

pokračovanie – Finále ligy mladších žiakov 2013

Počas vlaňajšieho roka VK KOFI Trenčín konečne aj v mladších žiakoch naštartoval svoju úspešnú dráhu. VK KOFI Trenčín zvíťazil v Lige mladších žiakov 2012, úspech zahrnul do konco-

ročných osláv výročia piatich rokov svojej existencie, a na úspešnej vlne sa niesol aj počas toho roka, v ktorom titul obhájil.

článok čiastočne čerpal z podkladu : Bulletin k podujatiu Finále Ligy mladších žiakov a 5. Memoriálu Jána Šimoniča, Mládež žije športom, špeciálne vydanie

Družstvo VK KOFI Trenčín v Lige mladších žiakov 2013

R	Družstvo	Stav pred finále	Finále	Ročník
1	VK KOFI Trenčín	2529,7804	1277,5043	3807,2847
2	ŠK Olympia Bobrov	2200,8843	1209,0508	3409,9351
3	ŠKV Považan Nové Mesto n/Váh.	2260,0095	1097,8131	3357,8227
	MKVaSŠ Thermál Veľký Meder	1635,4619	nezúčast.	~ ~ ~
	TJ Tatran Krásno n/Kys.	1562,7140	nezúčast.	~ ~ ~
	TJ Slávia Ružomberok	1541,6165	813,5574	2355,1739

Exhibičné vystúpenie školského krúžku Baby Barbell



Účastníci školských súťaží Baby Barbell ligy v sobotu predviedli pôsobivé predstavenie počas súťažnej prestávky. Kategória trenčianskej prípravky do 10 rokov zo ZŠ na Kubranskej ceste na pódiu predviedla ukážky cvičení. **Laura Svrčková, Michaela Múdra, Barborka Vojtišková a Oleg Nagy** zožali búrlivý potlesk divákov.

Nechajte sa inšpirovať. Miestny športový krúžok, to nie sú iba zdvihnuté kilogramy v posilňovni, je to **plnohodnotná voľnočasová aktivita na ceste ku športovej všestrannosti a upevnenie predpokladov pohybového využívania voľného času.**

Cvičenia krúžku sa od disciplín Mládežníckeho štvorboja, v ktorom dnes súťažia mladší žiaci líšia, prioritná je oblasť ich správneho prevedenia, praktizujú sa v mnohých variáciách, čím pre deti vo veku od šiestich rokov viac ako so športom korelujú s pohybovou hrou. Používajú náradie, ktoré bolo špeciálne navrhnuté pre tento účel, plastovú činku Baby Barbell, a zaťaženie zásadne rešpektuje osobitosti cvičenca, ako je vek, tréningovú úroveň, schopnosti a dosiahnuté zručnosti, čím idú vo veľkej miere nad rámec dávnejších ochranných opatrení, zavedených s celoslovenskou pôsobnosťou pre súťaže žiakov.

Cvičenia s Baby Barbell sú odporúčané ako pre dievčatá, tak aj pre chlapcov, a klub okrem

patronátu nad pravidelnou činnosťou školského krúžku otvára od októbra pre záujemcov ďalšie kurzy.

Súbor cvičení podľa Projektu Zdravá chrbtica



Autor projektu : Mgr. Milan Kováč
Záujemcom o súbor cvičení je odporúčaná účasť na teoretickej i praktickej časti kurzu

Záujemcovia sa môžu prihlásiť osobne, alebo písomne na vkofi@gmail.com

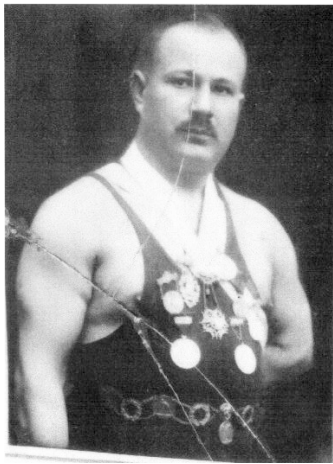
Mládež žije športom

5. vyhodnotenie Memoriálu Jána Šimoniča v kategórii mladších žiakov

Súčasťou podujatia finálovej štvorbojovej súťaže družstiev v Trenčíne bolo aj vyhodnotenie jednotlivcov a družstiev v rámci Memoriálu Jána Šimoniča. Spomienku na športovca z historických čias vzpierania na Slovensku venujeme už pri piatej príležitosti od stručného spracovania zaujímavého príbehu o jeho živote, v spolupráci s obcou Vysoká pri Morave, v ktorej sa slávny vzpierač narodil.

Zo vzpieračskej encyklopédie - Memoriál Jána Šimoniča

Spomienkový turnaj vo vzpieraní dorastencov bol **založený v roku 2008 v Trenčíne**. Jeho zakladateľom je Mgr. Milan Kováč. Prvé vyhodnotenie jednotlivcov sa uskutočnilo 26. apríla 2008 v posilňovni Dukly Trenčín s medzinárodnou účasťou a pod záštitou vzpieračského športového oddielu vojenskej Dukly. Zvítazil Erik Simonics (316,4 b.) z Veľkého Medera, v poradí na body podľa koeficientov platných v období 2005-2008 ho nasledovali Tomáš Hofbauer (301,1 b.) zo Zlína (ČR) a o dva roky mladší Tivadár Jávorka (264,9 b.) z Veľkého Medera.



Od tretieho ročníka sa spomienková súťaž koná pod záštitou Vzpieračského klubu KOFI Trenčín. Súťažilo sa 13. novembra 2010 v Mestskej vzpieračskej hale v Košiciach a medzi štartujúcimi bola aj juniorská štátna repre pred ME na Cypre. V poradí jednotlivcov na body zvítazil Matej Kováč (359 b.) z MKVaSŠ Košice, druhý sa umiestnil Radoslav Tatarčík (342,6 b.) z Viktórie Košice a tretí Tivadár Jávorka (327,9 b.) z MKVaSŠ Thermál Veľký Meder. Vyhodnotenie spomienkového turnaja sa tradične viaže ku súťaži dorasteneckej ligy, v závere roka popri jej finálovom kole sa predviedli najúspešnejšie mládežnícke družstvá ročníka. Publikácia o Jánovi Šimoničovi bola prezentovaná širšiemu okruhu priaznivcov vzpierania a družstiev oboch regionálnych skupín.
fotografia : Ján Šimonič (15.11.1877 – 8.9.1936)

4. vyhodnotenie Memoriálu Jána Šimoniča a Cenou starostu obce Vysoká pri Morave sa uskutočnilo pod záštitou VK KOFI Trenčín v Sokolovni Telocvičnej jednoty Sokol Hlohovec 22. októbra 2011 pri finálovej súťaži ligy dorastu.

Pamiatku Jána Šimoniča si uctili aj najúspešnejší slovenskí juniori, vrátane členov reprezentácie a účastníkov tohtoročných ME v Poľsku a MS v Peru vo vzpieraní do 17 rokov. Zastúpené boli kluby a oddiely vzpierania z Trenčína, Hlohovca, Krásna nad Kysucou, Bobrova a Košíc. V kategórii jednotlivcov víťaznú trofej získal Jakub Žilava (319,6 b.), štartujúci za VK KOFI Trenčín, druhý sa umiestnil Michal Bodorik (302,7 b.) z TJ Sokol Hlohovec, a tretie miesto obsadil Samuel Buc (293,7 b.) z ŠK Olympia Bobrov. Trofeje víťazom memoriála odovzdával starosta obce Vysoká pri Morave Dušan Dvoran. Mládežníci na troch najvyšších umiestneniach boli ocenení športovými pohármi, ktoré venoval Vzpieračský klub KOFI Trenčín a darčekomými košmi s upomienkovými predmetmi od starostu rodnej obce Jána Šimoniča, Vysokéj pri Morave. Starosta venoval prítomným krátky príhovor.

Tradičiu pripomínania si našich slávnych činovníkov z histórie zachováva vzpieračský klub KOFI Trenčín prostredníctvom Mgr. Milana Kováča. Úspešné reprezentačné pôsobenie Jána Šimoniča v ťažkej atletike, ktorú dávnejšie tvorili prevažne vzpieračské disciplíny, a významné fragmenty zo života Jána Šimoniča boli v Hlohovci priblížené aj ďalším športovcom a športovkyniam z Trenčína, Bratislavy, Košíc, Žiliny a Banskej Bystrice, pretekajúcim vo vzpieraní vysokoškolských študentov.

V roku 2012 sa vyhodnotenie memoriálu nekonalo. Viazúce sa od svojho vzniku ku kategórii dorastu neobišlo skutočnosť, že trenčiansky klub, ktorý súťaž zastrešuje, už po zisku titulu v lige dorastencov neštartoval. Piate vyhodnotenie sa vrátilo 9. novembra 2013 do Trenčína, aby

dokončenie – Memoriál Jána Šimoniča



vítaz Pavo Puna,
3. miesto Samuel Brlej
na fotografii vpravo,
5. miesto
Cabala (prvý sprava)

naštartovalo novú éru v kategórii mladších žiakov a žiačok, súťažiacich v disciplínach Mládežníckeho štvorboja.

článok čiastočne čerpal z podkladu : Bulletin k podujatiu Finále Ligy mladších žiakov a 5. Memoriálu Jána Šimoniča, Mládež žije športom, špeciálne vydanie

Vyhodnotenie 5. spomienkového turnaja sa uskutočnilo v kategórii jednotlivcov a družstiev. Ocenená bola šestica najlepších štvorbojových pretekárov podľa poradia pretekárov z dnešnej súťaže a víťazný tím ročníka. Trofej v kategórii družstiev zostala v Trenčíne. V školskej posilňovni si ju

vystaví domáci tím VK KOFI, ktorý dnes bodovo predstihol družstvá z Bobrova, Nového Mesta nad Váhom a ružomerskej Slávie, v ročníku aj družstvá z Krásna nad Kysucou a Veľkého Medera.

Vítazom v kategórii jednotlivcov sa stal Pavol PUNA (VK KOFI Trenčín) so ziskom 388,8 b. Druhé miesto obsadil Marek Barčák (Olympia Bobrov) s 357 bodmi, tretie miesto Samuel Brlej (VK KOFI)

s 334,8 b., štvrté miesto Laura Mikušová (Považan Nové Mesto n/Váh.) s 331,8 b., piate miesto Sebastián Cabala (VK KOFI) a šieste miesto Peter Buschbacher (Slávia Ružomberok) so ziskom 310,1 b.



Literatúra
Info-brožúra o Jánovi Šimoničovi

ZABUDNUTÝ MAJSTER SVETA V ŤAŽKEJ ATLETIKE
(sk) *Príbeh takmer detektívny, alebo čo naši vzpierači ani len netušili*

(en) *A Forgotten Champion in Slovakian Weightlifting or A Heavyweight Detective Story*

Autor : Mgr. Milan Kováč
Rok prvého vydania : 2008
Kontakt : vkkofi@gmail.com

Na turnajoch u susedov, aj domáce víťazstvá
Mládež žije športom 6 /2013

Vzpieračský klub KOFI Trenčín od októbra 2013 otvára



a2c 2013 podľa: klubové info, web, iné
Fotografie: archív VK KOFI, web, iné
Publikácia neprešla jazykovou korektúrou.
Počet strán : 25

Pripomienky : na vkkofi@gmail.com
www.vkkofi.wbl.sk



Praktické kurzy vzpierania a cvikov pre zdravú chrbticu
Záujemcovia získajú viac informácií na tel. č.: 0903820981
u vedúceho kurzov Mgr. Milana Kováča

Mládež žije športom

Čriepkové info

Majstrovstvá Európy vo vzpieraní juniorov a junioriek do 20 a do 23 rokov prebiehali 20.-29. septembra v estónskom hlavnom meste Talline. Prístavné mesto sa hrdí historickým centrom, ktoré je svetovým dedičstvom UNESCO. Súťaže sa konali v mestskej športovej hale. Estónska vzpieracia federácia tento rok oslavuje 80. výročie svojho založenia. VK KOFI Trenčín v Talline aktuálne nemal zastúpenie.



V súťaži **junioriek** Slovensko nomináciu nemalo. Štartovalo 48 pretekárov z 19 krajín, najobsadenejšou bola kategória do 63 kg (9), najmenej obsadenou bola najťažšia (5). V hodnoteniach zvíťazil ruský tím so 7 pretekárkami a 15 zlatými medailami, nasledovaný v tímovom rebríčku Tureckom a Poľskom, a v medailovom poradí Rumunskom a Bieloruskom s iba jedinou pretekárkou! Zlaté medaily si rozdelili len tri krajiny. Ruské juniorky obsadili prvých 6 miest v bodovom rebríčku, víťazka D. Akhmetova presiahla 300 bodov ako jediná, 250 bodov dosiahlo v súťaži 17 junioriek. Z našich susedov neštartovalo ani Rakúsko a Česko, Maďarsko sa umiestnilo na 6. a Ukrajina až na 7. pozíciu.

V súťaži **juniorov** obsadilo Slovensko 14. priečku v tímovom hodnotení so ziskom 150 bodov za výsledky trojice pretekárov. Štartovalo 88 juniorov z 28 krajín, konkurencia pozostávala z ročníkov 93 až 98 (vek 15 až 20 rokov). Naši štartovali v najobsadenejšej kategórii do 85 kg (15), najmenej bola obsadená opäť najťažšia (7). V tabuľke umiestnení má Slovensko 25. pozíciu. V desaťčlennej kategórii do 77 kg štartoval Viktor Ostrovský ako najmladší pretekár. Po tom, ako zaznamenal najvyšší výsledok B-skupiny sa so 122 kg v trhu sa v kategórii umiestnil siedmy a so 148 kg v nadhode a dvojboji šiesty.

Po skončení súťaže B-skupiny kategórie do 85 kg sa na vrchu tabuľky ocitli dvaja juniori do Slovenska, Michal Bodorik a Peter Poláček. O vhodnosti nominácie dvojice pretekárov v tej istej kategórii je vzhľadom na umiestnenia vždy možné polemizovať. Spomedzi 15 pretekárov kategórie obsadil Bodorik s tromi platnými

pokusmi v trhu 11. priečku (128 kg), v nadhode síce zostal na základe, ale umiestnil sa desiaty (155 kg), rovnako ako v dvojboji. Škoda pokusu na 161 kg, s ktorým by postúpil o dve priečky vyššie. Bodorik na podujatí prepísal tabuľku slovenských rekordov mládeže do 17 rokov so 128 kg v trhu kategórie do 85 kg zvýšením od predchádzajúceho rekordu 127 kg, ktoré zaznamenal v začiatku septembra na európskom šampionáte dorastu v Klajpede. Poláček sa so základmi umiestnil v trhu dvanásty (120 kg) a v nadhode jedenásty (148 kg), rovnako v dvojboji.

V hodnoteniach juniorov tiež zvíťazilo Rusko s 9 zlatými medailami, v tabuľke tímov nasledované Poľskom a Gruzínskom, v medailovej Gruzínskom a Azerbajdžanom. Zlaté medaily si podelilo 7 krajín. Spomedzi našich susedov sa nad nami v tímovej tabuľke umiestnilo aj Rakúsko (11.), ale nechali sme za sebou Ukrajinu (16.) aj Maďarsko (23.). V súťaži prekročilo 400-bodovú hranicu 13 juniorov, pričom nad 35 b. zaznamenalo takmer 50 juniorov. Bodovým víťazom sa stal Rus T. Naniev so 437,4 b., v ďalšom poradí Ostrovský 341,5 b. (55. priečka), o rok mladší Bodorik 338,7 b. (56.), Poláček 322,4 b. (65.).

Súťaž **junioriek do 23 rokov** počítala účasť 42 žien z 18 európskych krajín. Najobsadenejšou bola kategória do 69 kg (8), najmenej obsadenými najľahšia a najťažšie (po 5 pretekárov). Slovensko zaujalo v hodnotení krajín 9. priečku so súčtom 123 bodov dvojice pretekárov, a 13. priečku v tabuľke umiestnení. V kategórii do 58 kg štartovala Terézia Sasaráková, s výkonmi 63 kg v trhu a 83 kg v nadhode sa na súťaži umiestnila podobne ako Eleonóra Gogorová. Majiteľka bronzovej medaily za 96 kg v nadhode junioriek na svojej európskej premiére pred tromi rokmi Eleonóra Gogorová dnes účinkovala v kategórii do 75 kg s tromi platnými pokusmi v trhu (76 kg) a 103 kg v nadhode.

Konkurencia na šampionáte prekleňujúcim juniorské a seniorské zaradenie pozostáva z ročníkov 90 až 92 (vek 21-23 rokov). I tentoraz v hodnoteniach zvíťazilo Rusko, so ziskom 14 zlatých a zodpovedajúceho počtu umiestnení. V tímovom ho nasleduje Poľsko a Turecko, v medailovom Ukrajina a Nemecko. O zlaté tromfy sa podelilo 5 krajín. Spomedzi našich susedov sme zásluhou dvoch dievčat predbehli Ukrajinu (11.) aj Českú republiku (17.), ktorá nominovala iba jedinou pretekárku. Rusky obsadili aj prvých 7 priečok jednotlivkyň na body, víťazka T. Aleeva zaznamenala 311,6 b., pričom nad 300 b. mali iba najlepšie dve, a 250-bodovú hranicu prekročilo 21 žien. Gogorová 216,75 b. (34. priečka), Sasaráková 203,8 b. (36.).

Čriepkové info

pokračovanie – MEJ 2013

Juniorskej súťaže do 23 rokov sa zúčastnilo 61 pretekárov z 25 krajín. Kategória do 85 kg bola najobsadenejšou (13), najmenej obsadenou bola najľahšia kategória s trojicou pretekárov. V tabuľke krajín sa Slovensko s dvojčlennou nomináciou umiestnilo so ziskom 128 bodov na 12. priečke, v medailovom hodnotení na 16. priečke s bronzom v čiastkovej disciplíne.

V nominácii nastala zmena, pôvodne mal Matej Kováč štartovať v kategórii do 105 kg a Rado Tatarčik nad 105 kg, v súťaži sa však už obaja objavili v 105-ke. V osemčlennej skupine sa obaja Košičania predviedli na úrovni. Matej Kováč získal v trhu bronzovú medailu za 170 kg, po úspešných pokusoch na 162 aj 166 kg, a zjavne sa do tejto disciplíny úplne vložil, keďže v nadhode zostal na základe 198 kg, ktorý mu vyniesol 4. miesto v disciplíne aj v súčte. Nie je treba ľutovať neplatné pokusy, umiestnenie by neovplyvnili. Radoslav Tatarčik, európsky mládežnícky šampión v trhu spred štyroch rokov, sa dnes predviedol výkonomi 162 a 166 kg, keďže obaja mali v trhu rovnako nastavené pokusy, ale 170 kg na medailovú úroveň mu v závere nevyšlo. Trh ukončil na 5. mieste, v nadhode sa síce so základom 177 kg umiestnil siedmy, ale dvojbojový súčet ho vyslal opäť na 5. priečku. V technickej disciplíne obstáli naše nádejné seniorské esá lepšie ako v silovej, predviedli majstrovské výkony, čo ctí dlhoročnú prácu trénerov, ale silová disciplína sa na vrcholných vzpieračských podujatiach seniorov tak výrazne podieľa na olympijskom súčte, že ju neradno podceňovať.

Aj vo týchto hodnoteniach podujatia v Talline dominovalo Rusko, šampionát juniorov do 23 rokov zakončilo so ziskom 9 zlatých medailí. V oboch poradiach ho nasledujú Poľsko a Turecko, so ziskom zlatých trofejí uspela deviatka krajín. V tímovej tabuľke nás predbehli Česi s trojicou pretekárov, ale získali sme viac bodov ako Rakúsko (17.) a Maďarsko (22.). V tabuľke medailistov sa skvie bronzová trofej v trhu do 105 kg Mateja Kováča. V bodovom hodnotení jednotlivcov zvíťazil K. Zwarycz (Poľsko) s 439,9 b., nad 400 bodov malo 24 pretekárov, medzi nimi Matej Kováč so 409,4 b. (15. priečka), hranicu 380 bodov prekonal 32 pretekárov, Rado Tatarčik s 376,4 b. (34.). Na súťažiach rozhodoval Ján Štefánik.

Majstrovské podujatia juniorov v roku 2014

Majstrovstvá Európy vo vzpieraní junioriek a juniorov do 20 a 23 rokov sa bude konať 1. až 8. novembra 2014 v Limassole na Cypre, kam sa vracia po štyroch rokoch. Predchádzajúci európsky šampionát juniorov na Cypre sa uskutočnil v novembri 2010 a Slovensko na ňom obišlo medailovo. Eleonóra Gogorová si z neho odniesla bronzovú medailu v nadhode aj pre svoj klub VK KOFI Trenčín. Limassol už získal prestíž v usporiadaní vzpieračských podujatí pre juniorov, ale aj pre masters.

Svetový juniorský šampionát bude prebiehať od 20. do 28. júna 2014, s ukončením dva dni pred začiatkom letných školských prázdnin, v Kazani. Do ruského mesta sme v ostatnom čase zavítali už viackrát, najprv to bol európsky seniorský šampionát v apríli 2011, a neskôr, v júli 2013 svetová letná univerziáda. K univerziáde ešte dodajme, že slovenskí vzpierači v Kazani reprezentovali Univerzitu Mateja Bela v Banskej Bystrici Matej Kováč (Ekonomická fakulta), Eleonóra Gogorová (Fa. humanitných vied), podobne aj nominovaný Lukáš Kožienka, ktorý napokon neštartoval, a Univerzitu P.J. Šafárika v Košiciach Radoslav Tatarčik.

Kazaň dokázala ukázkovým spôsobom zužitkovať investíciu, ktorú vložila do rozvoja mesta na splnenie najnáročnejších podmienok pre športové podujatia. International Sport Event Management (ISEM, Medzinárodná organizácia menežmentu športových podujatí) udelila na svojej výročnej schôdzi, konanej 4.-6. novembra 2013 v Londýne, mestu Kazaň viaceré ocenenia za organizáciu Svetovej letnej univerziády v júli 2013, a to 1. cenu za najinovatívnejšie podujatie, ďalšiu 1. cenu za imidž podujatia Event Look, a napokon 3. cenu za najlepšie využitie sponzoringu a silné odporúčanie športového mesta do budúcnosti. Veru, aj takéto oceňovania sa udeľujú, pričom usporiadateľ sám má záujem na zviditeľnení svojho podujatia. Kazaň presvedčila, že odovzdaním medailí podujatie nekončí. Ocenenia mesta za úspešnú organizáciu podujatia sú súčasťou univerziádneho dedičstva, aj perspektívami jeho opätovného budúceho využitia. Od pridelenia usporiadateľstva univerziády sa už v meste konal úctyhodný počet súťaží aj v ďalších športoch.

Mládež žije športom

Čriepkové info

World Masters Games Torino 2013

Veľký multi-športový festival Svetových hier masters sa konal 3.-10. augusta 2013 v Turíne, vrátane vzpieračských súťaží. Podujatie sa vrátilo do Európy od roku 1989, keď sa konalo v Dánsku, odvtedy už museli Európania cestovať, či už do Austrálie, alebo na americký kontinent. Príprava vzpieračskej časti podujatia bola veľmi búrlivá, pretože svetové hry mali byť súčasne majstrovským podujatím vrátane dvojitého vyhodnotenia, ktoré pre víťazov predstavuje medailu za hry a druhú - majstrovskú, ako bývalo dávnejšie zvykom aj na olympijských hrách. Usporiadatelia však zväčša nebývajú nadšení vkladáním ďalších podujatí do členenej štruktúry hier v jednotlivých športoch, a tak aj vzpieranie sa nestretlo v tejto otázke s priaznivým ohlasom.



Torino2013 World Masters Games

Zo Slovenska štartovalo deväť vzpieračov, zastúpenie žien sme nemali. V hmotnostnom zaradení do 105 kg vekovej skupiny M65 sa Jaroslav Chebeň umiestnil s dvojbojovým súčtom 173 kg druhý. V skupine M55 štartovali traja Slováci, v kategórii do 77 kg zvíťazil s dvojbojom 176 kg Jozef Gabrhel (tabuľka: Gabriel) z Trenčína a Tibor Zvada sa umiestnil so 150 kg tretí, v kategórii do 105 kg Jaroslav Šolc (obaja Košice) so šiestimi platnými pokusmi zakončenými dvojbojom 227 kg na druhom mieste. Vo vekovej skupine M50 Slovensko reprezentovali až štyria pretekári. Imrich Fonyi (Košice) zaujal v kategórii do 77 kg so 195 kg piate miesto, Oskar Patasi sa v kategórii do 94 kg s 238 kg umiestnil tretí so zhodou výsledku na druhého. Tibor Mezei (obaja Veľký Meder) obsadil v najťažšej kategórii druhú priečku s výsledkom 265 kg, víťaz urobil v súčte iba o kilogram viac. V tej istej kategórii sa Ján Trebichavský (Mor. Lieskové) umiestnil s 238 kg štvrtý. Najmladším bol zo Slovenska Andrej Paška, ktorý sa v skupine M35 a kategórii do 77 kg umiestnil s výsledkom 183 kg šiesty. Aj keď sa zdá, že 9-členná výprava na svetové hry je na Slovensko pomerne veľká, v skutočnosti od nás chýbali niektorí z tých, ktorí na

podujatiach masters našu krajinu preslávili, vrátane ženského zastúpenia.

Účasť bola vynikajúca, v Taliansku bolo prekonaných aj mnoho rekordov hier, o niečo menej aj rekordov IWF Masters. Vo vyhodnotení osmičky tímov zvíťazila Ukrajina, USA a Nemecko, v tomto poradí. Najlepší bodový výsledok žien dosiahla Venezuelčanka E. Perdomo 261 veteránskych bodov, a spomedzi mužov M. Huszka z Maďarska 479,5 b. Zo slovenských pretekárov mal najvyšší bodový zisk Mezei 361,5 b., Patasi 355,7 b. a Šolc 350 b. Napočítali sme 1 zlato (Gabrhel), 3 strieborné (Chebeň, Šolc, Mezei) a 2 bronzové (Zvada, Patasi) medaily zo Svetových hier masters v Turíne 2013, blahoželáme.

Na najbližší svetový šampionát sa veteráni presunú na 30. august až 6. september do Kodane (Dánsko), podľa zatiaľ nepotvrdených správ sa vrátia o rok neskôr na 12.-29. september 2015 opäť do Škandinávie do Rovaniemi (Fínsko). Európsky šampionát masters sa bude konať 17.-24. mája u susedov v Kazincbarcike (Maďarsko), kde očakávame aj vyššiu účasť zo Slovenska.

Detaily sú dôležité

Účasť Sloveniek na podujatiach masters nie je javom nevídaným. Komisia žien pre veteránske súťaže sa pravidelne schádza, aby vyhodnotila priebeh vrcholných veteránskych súťaží, súťažné a technické podmienky a predložila návrhy na zlepšenia, čím prispieva ku zvýšeniu kvality budúcich podujatí. Priblížme si, aké problémy zamestnávali komisiu v ostatnej dobe, a získame aj náhľad do zákulisia súčasných súťaží.

Zdá sa, že ženy bojujú na vrcholných veteránskych podujatiach vo vzpieraní stále s tými istými problémami. Správne by mali bojovať s činkami na pódiu, ukazuje sa však, že väčšie boje sa odohrávajú v rozcvičovniach. Na prvý pohľad banálnym problémom sa zdá byť nedostatok malých závaží. Ide však o detail, ktorý môže mať vplyv na celkový priebeh súťaží. Špeciálne vtedy, ak sa športovkyňa pripravuje na prekonanie rekordu, tak minimálne zvýšenie o 5 kg pred súťažou nie je efektívne. Obohraná pesnička, že „malé závažia niekto ukradol“ sa každoročne opakuje a nebolo to inak ani vlni v Ľvove.

Komisia sa sťažuje aj na podmienky, nevhodné pre športovkyne, v tréningových i súťažných priestoroch. Súťaž žien spravidla pre-

Čriepkové info

dokončenie – súťaže masters

bieha počas prvých dní šampionátu, keď ešte nie sú dostatočne „vychytané muchy“ a na tieto drobné technické nedostatky pretekárky doplácajú pri súťaži. Spomínané rozcvičovne nedisponujú ani vizuálne oddelenou kontrolnou váhou merania telesnej hmotnosti pre ženy, rozcvičovňa je vzdialená od toaliet a výťahov, pričom alternatívne dostupné miesto na rozcvičovanie nie je v tom čase použiteľné.

Všetky tieto nedostatky majú predsa niečo spoločné, a to, že aj keď ide o drobnosti, je to štandard, aký pri vrcholnom podujatí predpisujú pravidlá usporiadateľom súťaží. Komisia žien hodnotí podmienky vytvorené na európskych a svetových súťažiach vo vzpieraní. Dúfajme, že jej správa po svetových hrách v Turíne bude vďaka záštite vzpieračskej časti podujatia talianskou federáciou plná chválospevov.

• Fraštické hrozno

Tradičný hlohovecký turnaj Fraštické hrozno sa uskutočnil 28. septembra 2013 v Sokolovni s účasťou mládežníkov z Krásna nad Kysucou, Považanu Nové Mesto nad Váhom a domácich zo Sokola Hlohovec. Za Považan štartovali aj dievčatá. Hodnotení boli jednotlivci podľa počtu bodov a družstvá.

V kategórii **žiakov** zvíťazil Patrik Broda (Krásno) s prepočtom 232,6 b., pred Matejom Kubákom (Považan) s 230,6 b. a Vladimírom Kubalom (Krásno) s 213,1 b., zvyšok pretekárov hranicu 200 bodov neprekonal. V kategórii **dorastu** zvíťazil Denis Daniel (Považan) s 278,75 b. pred Matejom Poláčekom (Krásno) s 277,6 b. a Matúšom Bodorikom (Hlohovec) s 265,6 b. V poradí piatich štvorčlenných **družstiev** zvíťazil prvý tím Krásna, 2. miesto obsadil druhý tím Považana, na 3. mieste Hlohovec. Žiačky súťažili s chlapcami.

Hlohovec opäť ukázal, že koeficienty 2008 sú nadčasová klasika, keďže prepočtom podľa tých aktuálnych sa výsledné poradie nemenia. Účastníci i diváci súťaže mali i tento krát možnosť zavítať na Michalský jarmok, mesto Hlohovec usporiadalo už 20. ročník. Fotoalbum zo súťaže nájdete na hlohoveckých stránkach, výsledky uverejnil Slovenský zväz vzpierania.

• Finálová súťaž Dorasteneckej ligy vo vzpieraní sa uskutočnila 19. októbra 2013 v Krásne nad Kysucou, spoločne s 2. podujatím Pohára primátora mesta. VK KOFI Trenčín sa tento rok súťaže nezúčastnil. Z publikovaných článkov sa dozvedáme o triumfoch vzpieračského oddielu z Krásna. Výsledky finálovej súťaže a ročníka však verejnosti dostupné nie sú. Slovenské kluby usporadávajú i vlastné súťaže, ktorých výsledky nie sú súčasťou našich info-štatistík. Podobne

prebehol aj decembrový turnaj na Orave, o úspechoch ktorého sa dočítame iba čiastočne z médií.

• MVC Bohumína

47. Medzinárodná veľká cena Bohumína sa odsúťažila 14. septembra v Bohumíne (Česká republika) s účasťou klubov z Košíc a Krásna nad Kysucou. Štartovali chlapci z krajín V4, jednotlivci boli hodnotení v poradiach na body. V kategórii **žiakov do 14 rokov** obsadil 2. miesto Samuel Pavlus (Krásno) s 255,1 b., 7. Sebastian Barna s 207,1 b., 16. Ján Müller (obaja Košice) so 159,4 b. V kategórii **juniorov do 17 rokov** sa na 8. priečke umiestnil Matej Pošteck (Krásno) s 236,5 b., 10. Radoslav Toth s 208,7 b., 12. Filip Jeník so 183,2 b., 14. Jozef Mičuch so 159,9 b. (všetci traja Košice). V kategórii **juniorov do 20 rokov** štartovali pretekári zo Slovenska, Poľska a Čiech, zvíťazil Peter Poláček (Krásno) s 330,2 b.

V **družstvách** boli započítané výsledky žiaka, juniora do 17 a do 20 rokov, alebo mladších. Zvíťazilo Krásno nad Kysucou so súčtom 821,8 b. pred Šlask Wrocław (Poľsko) so 784,1 b., Košice sa umiestnili na 8. priečke.

• **Svetovú konferenciu o športe pre všetkých** usporiadal Medzinárodný olympijský výbor koncom apríla v peruánskom meste Lima s účasťou vyše 500 delegátov. Konferencia vyzdvihla spoločenský prínos športu, význam dostupnosti športovísk a verejných miest na športovanie a potrebu uzatvárania partnerstiev.

Dodajme, že prehodnotenie týchto otázok by malo rezonovať nielen na pôde športových organizácií. Benefity pravidelného pohybu pre bežné obyvateľstvo významne ovplyvňujú kvalitu života, a s prihliadnutím na vysoký dosiahnutý efekt s pomerne nízkymi vstupnými (materiálnymi) nákladmi, predstavujú priaznivý ekonomický dopad pre celú krajinu. Ostatne, tu nájdeme aj rozdiely medzi výkonnostným, vrcholovým športom, so zapojením úzkeho výberu športovcov a realizačného tímu, s vysokými vstupnými nákladmi a neistým výsledkom, a športom pre všetkých, ktorý vo svojej spontánnej i organizovanej forme mení prístup bežného obyvateľstva ku svojim základným životným návykom nenútenou, prirodzenou formou.

Úspechy reprezentácie, usporiadateľské úspechy, športovanie a pohybové aktivity bežného obyvateľstva, sú oblasti, v ktorých je potrebný

Mládež žije športom

Čriepkové info

patronát alebo usmernenie od športových odborníkov. Vrcholový šport je úspech jednotlivca pre krajinu a masové šialenstvo fanúšikov, na druhej miske váh je dobrý pocit a zmysluplné trávenie voľného času tých zvyšných miliónov obyvateľov, od detí a mládeže až po seniorov, vrátane obrovskej skupiny dospelých 25-60, ktorá aktuálne formuje spoločnosť, ale ktorú sa napriek tomu najmenej darí osloviť. Dokáže aj v dnešnej dobe šport ponúknuť aktivity pre všetkých ?

V skratke • Svoju predstavu nových **multišportových majstrovstiev sveta** priblížil Marius Vizer počas valného zhromaždenia celosvetovej organizácie medzinárodných športových federácií SportAccord koncom mája v Petrohrade. Mariusa Vizera (Rakúsko), ktorý je prezidentom Medzinárodnej džudistickej federácie, zvolili delegáti zhromaždenia do funkcie prezidenta organizácie SportAccord. Spojené majstrovstvá sveta by mali v programe športy 91 federácií a uskutočnili by sa od roku 2017. Zhromaždenia, konferencií a oficiálnych stretnutí, ktoré sústreďovalo podujatie SportAccord, prebiehajúce popri zasadnutí Medzinárodného olympijského výboru, sa zúčastnili aj delegáti MOV, medzinárodných športových federácií (vo vzpieraní IWF), medzinárodnej federácie univerzitného športu, ale aj predstavitelia miest, ktoré kandidujú na usporiadanie vrcholných podujatí a mnohé ďalšie organizácie pôsobiace v športovej oblasti.

- UNESCO usporiadalo 5. Medzinárodnú konferenciu ministrov a najvyšších funkcionárov s pôsobnosťou v oblasti telovýchovného a športového vzdelávania, **MINEPS V**, koncom mája v Berlíne. Konferencie sa zúčastnilo vyše 500 delegátov reprezentujúcich členské štáty, medzinárodné športové federácie, apod. Expertné skupiny počas roka pripravovali hlavné body Berlínskej deklarácie, ktorá zahŕňa dostupnosť športu a dostupnosť ženám a dievčatám ako základné právo pre všetkých, začlenenie osôb so znevýhodnením, programy pre telesnú výchovu a šport, kvalitu TV vzdelávania, vyzdvihnutie hodnôt športu a boj proti jeho neudhom. mineps2013.de

- Na 125. zasadnutí Medzinárodného olympijského výboru v septembri v argentínskom Buenos Aires sa konali voľby prezidenta MOV na nasledujúce obdobie. Belgičan Jacques Rogge zastával túto funkciu 12 rokov od roku 2001 a podľa Olympijskej charty už kandidovať nemôže. Vo veku 71 rokov získal titul čestného člena MOV. **Za nového prezidenta MOV bol zvolený**

Thomas Bach (Nemecko), olympijský víťaz v šerme z roku 1976, dnes právnik a významný obchodník, prezident Nemeckého olympijského a športového zväzu DOSB, ktorý po 4 funkčné obdobia pôsobil na poste viceprezidenta MOV. Rogge aj Bach nastúpili do prezidentskej funkcie vo veku 59 rokov. Thomas Bach sa stal deviatym prezidentom MOV od založenia organizácie v roku 1894.

- Európska organizácia univerzitného športu nedávno v Cordobe usporiadala prvé **Európske univerzitné hry**. Ich pokračovanie sa pripravuje na rok 2014 v Rotterdame. V júni už bolo pridelené usporiadateľstvo tretích hier na rok 2016 a vyhlásil sa kandidátsky proces na usporiadateľa na rok 2018, ktorý bude zavŕšený voľbou tento rok v apríli. Tretie hry s uskutočnia v Chorvátsku, kandidovali Zagreb-Rijeka a portugalská Coimbra. V programe hier je osmička športov : basketbal, futbal, futsal, hádzaná, volejbal, bedminton, tenis a stolný tenis, ku ktorým sa pridajú ďalšie štyri spomedzi tých, ktoré sú v programe európskeho univerzitného športu v danom roku. Vzpieranie sa do programu zatiaľ nezaradilo, snáď raz..

- Študentský časopis Eurocampus, ktorý začal vychádzať v slovenskej verzii iba od mája 2011, už o rok neskôr nájdeme pod novým názvom **Student Life**. Časopis nachádzame v tlačenej podobe na chodbách vysokých škôl alebo v elektronickej forme na webe. Významnú kapitolu tvorí dianie v oblasti vysokoškolského športu. Vychádza mesačne s výnimkou školských prázdnin.

- **Odporúčanie článku**. Ak budete mať chvíľku čas, kliknite si na webe na vyhodnotenie vlnajšej literárnej súťaže Slovenského olympijského výboru o olympizme pre základné a stredné školy s názvom „**Šport je krásny, neberte nám ilúzie**“ a podtitulom „Čistý šport bez dopingu“. Súťaž vyhodnotila Slovenská olympijská akadémia a Klub fair play koncom júla 2013 v troch vekových kategóriách. Článok nájdete na novej internetovej stránke SOV olympic.sk

Naša anketová otázka k téme - Kto nás dokáže viac znechutiť :

- a) športovec, ktorý siahol po dopingu
- b) ten, kto o tom napísal, aby sme sa to dozvedeli



úspešné projekty

Prázdninová denná športová škola v Trenčíne



kvôli počasiu prebiehali mnohé aktivity vnútri v posilňovni

- ☺ *atletické viacboje*
- ☺ *netradičné súťaže*
- ☺ *futbalový turnaj*
- ☺ *relaxačné cvičenia*
- ☺ *pohybové hry v prírode*
- ☺ *plávanie*
- ☺ *hádankársky kvíz*
- ☺ *kreslenie*
- ☺ *činky Baby Barbell*
- ☺ *prednášky o športe*
- ☺ *poznávanie prírody*
- ☺ *besedy so športovcami*
- ☺ *spoločné opekanie*

Prázdninová denná športová škola prebiehala už takmer na konci školských prázdnin 19. až 28. augusta 2013.

Ako už samotný názov napovedá, hlavnú náplň podujatia tvorilo množstvo pohybových hier a športových súťaží pod vedením skúsených trénerov. Doplnkové aktivity neslúžili iba na doplnenie programu, ale dopĺňali športovo ladené zameranie. Ich cieľom bolo, aby deti získali teoretické vedomosti z histórie olympijských hier, oboznámili sa so základmi zdravého stravovania športovcov, vyskúšali si kondičné cvičenia zo súboru Projektu Zdravá chrbtica a mnohé, mnohé ďalšie. Osem dní v športovom kolektíve plných nových dojmov, usmiaty športový týždeň na záver leta.

Hlavným stanom dennej športovej školy boli priestory športového krúžku BABY BARBELL na Základnej škole na Kubranskej ceste v Trenčíne, kde prebiehala prevažná väčšina denných aktivít,



spoločné obedovanie

a odtiaľto sa aj vychádzalo za ďalšími, doplnkovými aktivitami mimo školu počas dňa.

Program pre chlapcov a dievčatá prvého stupňa základnej školy bol sústredený do bežných dní okrem víkendov, s rozvrhnutím od pol deviatej hodiny ráno do 15. popoludní. Zraz bol každé ráno na škole, po ňom prebiehalo oboznámenie sa s denným programom. Plánovaný rozvrh sa musel kvôli vrškavému počasiu aj upravovať. Každodenná pešia prechádzka do neďalekého motorestu, v ktorom boli zabezpečené obedy, zväčšila chuť do jedla, aj s blahodárnym vplyvom na jeho strávenie.

Nácvik cvičení z Projektu Zdravá chrbtica je aj celoročnou hlavnou obsahovou náplňou školského krúžku BABY BARBELL. Denná športová škola predstavila tieto cvičenia počas prázdnin ďalším mladým záujemcom. Cvičenia sú zamerané na zlepšenie pohybových schopností a správne držanie tela nielen pri športových aktivitách, ale preventívne aj v bežnom živote. Cvičenia zvyčajne tvorili úvodnú časť denného programu.

Deti hneď na začiatku absolvovali základné somatometrické vyšetrenie, kde sa sledovalo držanie tela a nábeh na prípadné odchýlky. Nie preto, že by sa očakávalo zistenie odchýlok, ale preto, lebo položenie základov nesprávnych pohybových návykov sa zvyčajne v živote datuje od zmeny z pohybového spôsobu trávenia času detí na sedavý spôsob v školských laviciach po nástupe na pravidelnú školskú dochádzku, a ak tento trend pokračuje aj neskôr v zamestnaní. Keď dokážeme podchytiť správne návyky u detí a podporiť ich vzťah ku pravidelnému pohybu v žiackom veku, je možné, že si základy zdravého životného štýlu prenesú aj do budúceho života, dokážu vyvážiť sedavý spôsob pri povinnostiach pohybovými aktivitami vo voľnom čase, a žiadne odchýlky sa v budúcnosti prejaviť nemusia. Výsledky vyšetrenia boli konzultované s rodičmi.

Mládež žije športom

pokračovanie – Prázdninová športová škola

Je dôležité, aby si žiaci zachovali správne návyky držania chrbtice, ktoré mali ako deti, a na to slúži pravidelná pohybová činnosť pestovaná vo voľnom čase. Cvičenia pre zdravú chrbticu sú prirodzene orientované práve na túto problematiku, ale nie sú ochudobnené o všestrannosť či nápaditosť. Aj keď si vyžadujú získanie určitých technických zručností, stále uprednostňujú športovo-zábavnú formu. Úspešnou skupinovú hru bolo aj úvodné testovanie základných pohybových schopností.

Po dobrom obede žiaci ocenili **prednášku o olympijských hrách s vybranými ukázkami z Atlanty a Sydney**. Spomienky trénerov, ktorí boli sami účastní na významných olympijských podujatiach, doplnili aj video-filmy z osobnej zbierky. Olympijské hry sa konajú iba raz za štyri roky, a okrem klasických hier v letných a halových športoch sa usporiadávajú aj hry v zimných športoch. Deti z Trenčína dôkladne nahliadli do príťažlivej tematiky olympijských hier, ktoré pravidelne bývajú jednými z najsledovanejších súťaží na svete. So živým záujmom sa zapojili do popoludňajších súťaží atletického viacboja.



nácvik techniky

Ďalšie ráno začali praktické cvičenia z Projektu Zdravá chrbtica a pred obedom sa ešte stihol odohrať aj futbalový turnaj.

Po obede pokračoval cyklus prednášok zo športového sveta. Dnešné rozprávanie bolo venované tematike správneho stravovania športovca a výživových doplnkov. Deti si so záujmom vypočuli o výžive, ktorú musí mať

športovec, aby mohol dosahovať skutočné majstrovské výkony. Nasledovala samozrejme beseda, deti boli prirodzene zvedavé a kládli množstvo otázok. Deň opäť ukončili športové súťaže aj vyhodnotenie družstiev.

Plávanie v krytej plavárni vyhodnotili účastníci prázdninovej športovej školy v záverečnom kvíze ako najobľúbenejšiu činnosť týždňa. Poprúchavé počasie vonku nemalo na túto časť programu žiadny vplyv. Plavecký výcvik v malom bazéne s tréningom viedla trénerka Zuzana. Tí najlepší pokračovali vo veľkom bazéne.



nechýbal futbalový turnaj

Žiaci dostali pokyny k pobytu pri vode, prebehlo preskúšanie plavcov, a letným uvedením do základov plávania a potápania sa navodila aj motivácia neplavcov.

Pohybové hry na školskom dvore a v prírode v blízkom okolí boli kvôli daždivému počasiu zriedkavejšie. Čerstvý vzduch prichádzajúci od lesa však významne podčiarkol prínos vonkajších aktivít pre zdravie.

Prednášková séria pokračovala témou História športového strediska Dukly v Trenčíne. Žiaci sa oboznámili s bohatou športovou históriou, ktorá mesto preslávila nielen na Slovensku. Vojenské športové stredisko Dukly pôsobilo v meste dlhé roky. Jednotlivé športové oddiely pripravovali svojich pretekárov na reprezentačné podujatia, poskytujúc

im špecializovanú profesionálnu starostlivosť, ale venovali sa aj rozsiahlej práci s mladými talentmi. Výstavnú prezentáciu víťazných trofejí a úspechov armádnych športovcov a tabuľu olympionikov, ktorá víťala návštevníkov pri vstupe do priestorov trenčianskeho olympijského klubu už dnes nenájdeme, ale športoviská žiakom v rozprávaní o svojich zážitkoch priblížili tí, ktorí na nich ešte pred časom súťažili.

pokračovanie – Prázdninová športová škola

akademický majster sveta Pavol Svrček na besede



Športové osobnosti v Trenčíne nikdy nemusíme dlho hľadať. Počas dennej športovej školy sa uskutočnila beseda a autogramiáda s Bc. Pavlom Svrčkom, akademickým majstrom sveta z roku 2010 a Mgr. Zuzanou Svrčkovou, majsterkou Európy v kategórii do 16 rokov. Deti položili veľa otázok na to, čo ich zaujímalo. Veľký obdiv zožali aj vystavené medaily, ktoré si aj vyskúšali. Naše osobnosti deťom pri tejto príležitosti predstavili fungovanie vzpieračského oddielu trenčianskej Dukly a vyzdvihli momenty z jeho slávnej minulosti. Oddiel sa totiž pred pár rokmi presťahoval do Banskej Bystrice. Pavol absolvuje individuálnu športovú prípravu a Zuzana rovnako zostala pôsobiť v Trenčíne, kde sa dnes venuje športovej príprave detí a mládeže.

Ďalší prázdninový deň ukončil ľahkoatletický viacboj s vyhodnotením súťaží.

Úvodom k piatkovému pokračovaniu cvičení podľa Projektu Zdravá chrbtica bol nácvik dýchacích cvičení a uvoľňovacích cvikov. Potom sa súťažilo v prevedení cvikov podľa projektu na presnosť, až do odchodu na obed.



Zuzana na autogramiáde

Prednáškovú časť po dobrom jedle netradične vystriedal hádankársky kvíz. Trénerka Zuzana si pre deti pripravila obľúbené detské hádanky, a tréner siahol po zábavnej forme riešenia príkladov z matematickej olympiády pre 1. a 2. ročník: „*Bolí tam šikvné hlavičky a vôbec ich to nenudilo,*“ tréner ocenil fantastický prístup detí. vyhodnotenie.



deťom sa medaily páčili

Deň opäť ukončili pohybové hry a nasledovalo ich

Športové súťaže odštartovali dianie aj v pondelok. V atletike boli zaznamenané viaceré zlepšenia, v skoku z miesta a v hode medicinbalom.



tréningy boli pestré a zaujímavé



Mládež žije športom

pokračovanie – Prázdninová športová škola



o výtvarnej súťaži si ešte napíšeme viac

Kreslenie športových disciplín na asfalt farebnými kriedami sa uskutočnilo počas prázdninovej školy s malou obmenou kvôli počasiu. Kreslenie prebiehalo vo vnútri posilňovne krúžku, lebo vonku pršalo. Deti sa so záujmom zapájali do všetkých aktivít, ktoré súviseli so športom. „Vykľuli sa z nich aj umelci, keď spracovávali voľne tému *Olympijské hry a vzpieranie*.“ komentoval tréner. Na výkresy sa dostalo mnoho vzpieračov, a každý z nich bol iný. Výsledky si deti vyhodnotili samé, udeľovaním čiarok na výkresy svojich favoritov, a napokon ich jednoduchým sčítaním.

Popoludňajšia prednáška bola venovaná športovým disciplinám a rekordom. V rámci tejto rozsiahlej diskusie sa deti pochopiteľne najviac zaujímali o výkony v tých disciplínach, v ktorých samé súťažajú. Najviac išli „na dračku“ osobnosti a ich rekordy v hodoch, skokoch, zdvihoch a podobne. Aj keď na súťaži v zdvihoch na prázdninovej škole môžu žiaci lámať rekordy zatiaľ iba v technike. Výkony, o ktorých sa v prednáške do počuli, mali veľký význam napríklad pri súťažiach majstrov, ktorí s nami predtým besedovali, a to už bolo teda niečo. Trápením s technikou začínali aj súčasní majstri, ktorí vo zvolenej špecializácii pokračovali ďalej a vytrénovali sa až na stupienky európskych a svetových šampiónov.

Deň pokračoval netradičnými športovými súťažami a ich vyhodnotením. Za svoje najlepšie výsledky deti dostali rôzne maškrty :)

Zaujímavé boli výsledky futbalového turnaja medzi dievčatami a chlapcami : „v riadnom čase bol výsledok nerozhodný 6 ku 6, na jedenástky vyhrali chlapci 5 ku 2. Na záver boli súťaže vyhodnotené a víťazi odmenení.“ oznámil tréner.



na stole nechýbali drobné ceny a maškrty



činky sú po plávaní najobľúbenejšie

Počasiu veru nebolo prázdninujúcim deťom na športovej škole príliš naklonené. V posilňovni sa zvládali základné cviky Projektu Zdravá chrbtica. Popoludní však vykuklo slniečko, a tak sa mohla uskutočniť aj ďalšia atletická súťaž. Pretekalo sa v hodoch medicinbalom a skokoch do diaľky. Relaxačnú prestávku vyplnilo riešenie vybraných príkladov z matematickej olympiády pre 2. a 3. ročník základných škôl.

Vyhodnotenia súťaží

V záverečný deň prázdninovej športovej školy sa opäť konali športové súťaže, a aj keď podľa predpovedí pršalo, organizátori boli na to dobre pripravení. Dopoludnia sa pretekalo v skokoch do diaľky. V skokoch skupiny mladších ročníkov 2005 a 2006 zvíťazila **Laura Svrčková**, druhý bol **Matej Bubeník**, tretí **Oleg Nagy**, štvrtá **Dorotka Vojtíšková**. V staršej kategórii ročníkov 2002 až 2004 zvíťazil **Sebastián Cabala**, druhá bola **Viktória Motlová**, tretí **Alex Maláň** a štvrtá **Natalia Bebejová**.

pokračovanie – Prázdninová športová škola

Pokračovali aj cvičenia na presnosť a krásu prevedenia v trhu a nadhode. Poradie víťazov vo vyhodnotení bolo rovnaké ako v skokoch. „Čo je udivujúce, že aj tí, čo predtým nikdy nedržali v rukách BABY BARBEL, dokázali splniť prísne kritériá, ba dokonca dostali najvyššie hodnotenie 15 bodov.“ konštatoval po súťaži tréner. Deti sú veľmi šikovné, „dokonca už za 5 dní sa naučili trhať jednou rukou, čo je detský majsterstuck (majstrovský kúsok).“

Vo futbalovom turnaji dnes zaslúžene vyhrali chlapci.

Pôvodný program počítal s veľkým turistickým pochodom na Kyselku v Kubrici, s precvičením orientácie v teréne, s poznávaním fauny a flóry vrchov, aj s piknikom v prírode. Enviromentálne zamerané plány prekazilo počasie, takže diskusia prebehla vnútri v posilke nad mapou Strážovských vrchov. Žiaci trénerov prekvapili vynikajúcimi znalosťami prírody vo svojom regióne.



Popoludnie už bolo venované spoločnému posedeniu na záhrade, s vyhodnotením výsledkov nielen dnešného dňa, ale aj rozhovorom o dianí na prázdninovej škole, kde sa preberali dojmy z ostatného športového týždňa, ale vítané boli aj návrhy detí na aktivity v budúcom roku. „Po odpoľudňajšom odpočinku sme sa presunuli ku krbu, kde sme si opekali špekáčiky a veľmi chutili, okrem toho sme odovzdali deťom ceny za víťazstvá v súťažiach a Certifikát účastníka,“ hodnotil deň vedúci tréner.



spoločné opekanie je v Trenčíne tradíciou



posedenia nad špekáčikmi utužujú kolektív už roky



Na záhrade sa deti venovali ďalším pohybovým činnosťam, od preskakovania gúmy až po preliezanie drevených prvkov. V tunajšej mini-posilňovni sa často konajú aj tréningy starších športovcov.



Mládež žije športom

pokračovanie – Prázdninová športová škola



podpisovanie tričiek

Spomedzi športových aktivít získala najväčšiu odozvu plaváreň a preteky v cvičeniach s BABY BARBELL, v poradí hneď nasledoval futbal. Certifikát absolventa Prázdninovej dennej športovej školy si dnešní účastníci odložia na pamiatku na spoločne strávené prázdninové chvíle. Priateľstvo a súdržnosť budú deťom pripomínať aj tričká, na ktoré si navzájom popísali mená.

Za osem dní naplnených športom vyslovili usporiadateľovi poďakovanie a uznania aj rodičia. Rodičia sa zaujímali o denné dianie



a životosprávu detí počas celej akcie. Tréner vysoko vyzdvihol uvedomelosť rodičov, ktorí majú záujem, aby deti trávili prázdninový čas aj pohybom a športovými súťažami v kolektíve. „Myslím, že táto akcia sa vydarila, a že sa v budúcnosti v spolupráci so školou v Kubrej zopakuje. Chcel by som poďakovať pani riaditeľke Mgr. Marte Kákošovej a mojim asistentom Mgr. Zuzane Svrčkovej a Bc. Milanovi Kováčovi za pomoc a spoluprácu pri realizovaní vydarenej akcie.“ vyjadril poďakovania a spokojnosť s priebehom prvej prázdninovej školy pre trenčianskych žiakov tréner Mgr. Milan Kováč.



„Deti boli spokojné a zostáva nám veriť, že iskierka lásky k športu nami vykresaná bude aj v školskom roku tlieť a deti v dennej praxi budú využívať naučené praktické cvičenia z Projektu zdravá chrbtica!“ prejavil nielen štipku hrdosťi na svojich zverencov, ale aj nádeje, že si deti počas školského roka častejšie nájdu cestu na voľnočasové tréningy a súťaže v krúžku BABY BARBELL, či už dolu v posilovni, alebo vonku na školskom dvore.

Prázdninová denná športová škola je podujatím, ktoré sa uskutočnilo pod záštitou ZŠ Kubranská cesta v Trenčíne, bez účasti športového zväzu. V období pred vzhupom do víru každodenných školských povinností skvelým programovým rozložením kombinuje



pohybovú aktivitu a letný oddych, pričom pohybová časť je dominantná. Široké spektrum plánovaných vonkajších aktivít žiaľ tento rok zredukovalo daždivé počasie, ale bola snaha to kompenzovať a vždy bol pripravený adekvátny pohybový ekvivalent či náhradný program.

Na zrelaxovanie boli určené športové aktivity nepohybového charakteru, akými bol cyklus popoludňajších prednášok a besedy pred súťažami, ktoré ukončili aj s vyhodnotením každý prázdninový deň.

Trenčianske tréningy vždy sledujú vytýčené ciele



seniori absolvujú aj pomocné merania

Svoj vlastný tréning si dokáže riadiť snáď iba športovec, ktorý má danú problematiku dôkladne nastudovanú, za sebou desaťročia praxe, a samozrejme, ani to ešte nemusí byť zárukou úspechu. Športovcom, ktorí sa zaujímajú o vážny tréning, môže byť nápomocná literatúra objasňujúca ani nie tak konkrétne tréningové postupy, ako skôr mechanizmy, z ktorých vychádzajú. Aj keď, povedzme si pravdu, asi to budú práve tie konkrétne postupy, po ktorých športovec siahne ako prvých. A preto, netrápte sa, a ak hodláte obetovať svoj čas špecializovanému tréningu podľa papiera získaného z internetu a bez trénera, bude pre vás omnoho efektívnejšie započat' niektorý z variantov rekreačného športovania. V oblasti športovania pre zdravie a dobrý pocit sa aspoň nevystavujete riziku spôsobenia si trvalých poškodení.



Tréningovej metodiky je toľko, že snáď by sme ňou dokázali vytapetovať jeden Trenčín. Na takéto činnosti síce nie je určená, ale je potrebné vedieť, že je vždy v pozadí úspechov športovcov, ktoré dosiahli na súťažných pódioch. Sú však aj ďalšie činnosti, na ktoré tréningová metodika určená nie je.

Ak si pohľadáme správičky z tréningov iných klubov, stretneme sa s veľmi úspornými detailami, komentujúcimi fotografie z posilňovní, a tieto zväčša dávajú zmysel iba „zasväteným“. Pre zvyšok verejnosti sú skôr nezrozumiteľné. Prípadný záujemca začína tušiť, že bez trénera sa v športovej príprave nezaobíde, a veru je to tak.



Dnes zavítame na dva tréningy, ktoré sa uskutočnili ako zvyčajne pod odborným dohľadom v priebehu vlaňajšieho roka. Na prvý pohľad sú odlišné (viď fotografie pri článku)

V tom prvom môžeme sledovať seniorské osadenstvo VK KOFI Trenčín, ako sa pripravuje na súťaže, ktoré sa uskutočnili v závere roka, takže už vieme, že úspešne.

Ten druhý tréning absolvovala skupinka prípravky zo školského krúžku Baby Barbell v novembri. Je to pravidelná činnosť, ale tento tréning bol niečím výnimočný. Školáci na ňom dosiahli výsledky, ktoré počas prebiehajúcej školskej ligy na prelome kalendárneho roka veľmi potešili :)

Zdržíme sa preto úsečkovitých výpočtov zaznamenaných fyzikálnych veličín v komentári fotografií a uprednostníme všeobecne zrozumiteľnú terminológiu.

Mládež žije športom

Augustové tréningy v Trenčíne



Na väčšej časti Slovenska sa august niesol v rekordne vysokých teplotách. Chuť do špecializovaného tréningu si však nenechali vziať športovci z VK KOFI Trenčín. Obvyklé aj menej obvyklé tréningové prostriedky si vyskúšali Milan Kováč, Paľo Svrček a hostia z Nemecka a Moravy. „Konečne dnes pršalo a ochladilo sa. Budú ešte dva týždne v atletickom duchu a potom už viac na činke.“ sprevádzal tréner Mgr. Milan Kováč.



Pár fotiek z novembrového tréningu **školského krúžku**. „Preskakovanie Baby Barbell dnes rekordne, lebo až štyria si spravili rekord a preskočili 4 Baby Barbellky za sebou, je to fantastické, keď traja z nich začali na prázdninovej škole“



tréningy detí si kladú odlišné ciele :)