

LÉTO NA VRANOVĚ - ZÁVODY DRAČÍCH LODÍ PRO VŠECHNY PŘIJĎTE VYZKOUŠET JÍZDU NA DRAČÍ LODI 11. - 12. ČERVNA!

Znojemský vodácký oddíl a Česká asociace dračích lodí pořádá pro veřejnost závody dračích lodí na Vranovské přehradě v termínu 11. a 12. června. Nejenom o těchto závodech jsme si povídali se spoluorganizátorem a trenérem úspěšné juniorské posádky dračích lodí Jirkou Novákem.

Ahoj, Jirko, vodácká sezona začala...

Ahoj, přesně tak. Letos je před námi opravdu mnoho akcí. Každopádně musím ještě vzpomenout hned první letošní úspěch Znojemských dračů, a to titul mistrů republiky z minulého týdne na dlouhých tratích v kategorii dospělých. Ve znojenské posádce bojovalo i několik našich nejlepších juniorů. Juniorský tým se o příštím víkendu (14. - 15. 5.) chystá na první díl Českého poháru na Pasohlávky. Hned o týden později v sobotu 21. května pořádáme pro město Jevišovice „závůdek“ na Jevišovické přehradě. Závod je veřejný pro nové posádky. Z každé přihlášené posádky budeme mít radost. Tešíme se.

Váš oddíl pořádá také již známý FESTIVAL dračích lodí ve Znojme...

Tak samozřejmě, to už je poměrně velká akce, letos 4. ročník, dokonce čtyřdenní v pravidelném zářijovém termínu v době Burčákfestu. Nově je připraven večerní závod na 50 m pod umělým osvětlením, samozřejmě budou závody školních týmů. Závodit budou děti i muži na kajacích a pro ty, kteří nesloží dračí posádku, bude vložený závod dvojic na cestovních kanoích. Teď se ale soustředíme na pořádání závodu Grand Prix 2011 na Vranovské přehradě.

Co to jsou závody Grand Prix dračích lodí?

Jedná se o seriál závodů, které založila Česká asociace dračích lodí pro amatérské posádky. Zjednodušeně lze říci, že se jedná o druhou dračí ligu. Profesionální posádky se účastní seriálu Českého poháru. Tyto posádky trénují několikrát týdně a mají ve svých týmech zkušené rychlostní kanoisty. Pro amatérské po-



sádky, firemní týmy, nováčky a fan-fandy proto vznikl pohár Grand Prix. Jedná se o deset závodů v Čechách a na Moravě, které se budou v tabulce, a s finálových závodem na konci v Račicích, kam se probouje 30 nejlepších posádek. V roce 2009 se v celkové konkurenci 225 posádek podařilo vyhrát pohár Grand Prix naší posádce Draci Znojmo!

Kdy a kde se závod na Vranovské uskuteční?

Uskuteční se v areálu kempu na Vranovské pláži. V sobotu 11. června je na programu závod na 200 m a neděle 12. června dopoledne se bude závodit na trati 1 km s obrátkami.

Komu je závod především určen?

V Čechách a na Slovensku existuje cca 10 posádek, které objíždějí všechny závody poháru Grand Prix a sbírají body za umístění do konečného pořadí. Každopádně každý závod Grand Prix je hlavně určen domácím amatérským posádkám, které se chtějí dobře pobavit a strávit příjemný víkend u vody. Závod na 200 m bude podle regulí České aso-

ciace dvoukolový. V prvním kole se utkají amatérské týmy ze Znojemskeho okresu. Většina jich zasedne do lodě úplně poprvé. Některé posádky už budou mít možná zkušenost z loňského Festivalu ve Znojme. Posádky jsou většinou složeny z kamarádů, rodinných a firemních týmů nebo se složí obecní posádka. Výjimkou nejsou ani posádky složené z příchozích, kteří se domluví až na místě. Pro toho, kdo by o účasti uvažoval, je důležitá informace, že posádka by měla mít alespoň 14 pádlujících členů (maximum je 20) a bubeníka. Deset nejlepších „znojemských posádek“ pak změří síly v druhém kole s pravidelnými účastníky poháru Grand Prix, kteří již letos získali první body na předchozích závodech. Závodit se bude na vybíjované předepsané dráze se startovacími bloky. Závod musí být regulérní, co se týká lodí, časomíry, hloubky vody a organizace, na to vše dohlíží rozhodčí České asociace DL.

Jak je to s vybavením?

Závodníci potřebují pouze „tre-

nírky“, případně svoje dresy. O vše ostatní se stará pořadatel. Zajišťujeme lodě, stejně pro všechny, pádla pro každého závodníka a ke každé lodi instruktora-kormidelníka. K dispozici máme případně i plovací vesty. K převrácení dračí lodí ale nedochází. V sobotu dopoledne před poradou kapitánů budou k dispozici lodě s instruktory k tréninkovým jízdám. Každý si to tak může nanečisto vyzkoušet.

Na co vše se ještě závodníci nebo diváci mohou těšit?

Samo prostředí Vranovské pláže je atraktivní a zájemní na úrovni. Každá posádka po skončení závodu má zdarma zajištěnu jízdu a ochutnávku Znovinských vín na pamíku. Večer je zajištěn hudební program a občerstvení přímo na pláži...

Podrobné informace o závodech, časový program a další info je na našich stránkách www.kanoe-znojmo.cz

Těším se na velkou účast a dobrou zábavu!

foto: -stlba-Libor Duchoň



Zumba párty s Dankou a Hankou!

Zumba párty s Dankou a Hankou se bude konat 14. května v Jevišovicích na základní škole! Začátek je v 15.00 a konec v 18.00 hodin. V ceně vstupného je pití + fitness tyčinka a malý dareček pro každou účastnici! Zumba párty podpořili Čoko-Večeřa Citonice a Nike Freeport Hatě. -rz-

Město Jevišovice zve všechny na závody dračích lodí, které se konají v sobotu 21. 5. od 10.00 hod na jevišovické přehradě. Přihlášky libovolných družstev 13 - 21 členů předem u p. Strakové nebo na místě. Nepotřebujete vybavení ani zkušenosti, stačí chuť zkusit něco nového. Starovné se neplatí, pro posádky občerstvení zdarma. -trek-

Powerlifting - nepochopený sport (část 1.)

Týden se s týdnem sešel, a jsme tu opět s dalším článkem. Tentokrát bude patřit powerliftingu (zkráceně liftu) jako velmi zajímavému, avšak méně známému a většinou lidí nepochopenému sportu. Schválně: jaké sporty vás v souvislosti s posilováním napadnou? Hádáme, že určitě kulturistika, dále možná vzpírání a stále populárnější soutěže strongmanů, ale málokdo asi vysloví powerlifting, který má mnoho společného právě se vzpíráním.

Powerlifting znamená ve volném překladu silové zdvihání. Již z názvu tedy vyplývá, že se jedná o sport, ve kterém rozhoduje ryzí hrubá síla závodníků, ale i silná vůle, výdrž a maximální odhodlání, o sport, ve kterém si i ženy „hraní“ s několikačetnými činkami, o sport, ve kterém bez silné vůle nedokážete nic. A věřte, že lehnout nebo stoupnout si pod několikasetkilovou činku vyžaduje opravdu silnou mentální připravenost každého sportovce, protože taková váha vás při sebemenší chybě může těžce zranit, případně i usmrtit.

Zájem lidí o silové výkony spadá do daleké minulosti (už v bibli najdeme zmínky o silácích). Na přelomu 19. a 20. stol. však jejich obliba vrcholila, a to díky jménům, jakými jsou Louis Huni, Louis Cyr, Hermann Goerner a např. Georg Hackenschmidt. Během svého vystoupení předváděli lidem hrubou sílu celého těla. Zvedali např. kameny, sudy s pivem, drželi na jednom prstě ohromující zátěže atd. Právě z těchto primitivních cviků a vystoupení se během času vyvinuly jednotlivé disciplíny vzpírání a silového trojboje.

Historie liftu jako takového se však začala psát až od 2. poloviny 20. století, takřka souběžně s historií kulturistiky. Avšak 1. oficiální mistrovství světa v powerliftingu proběhlo až v roce 1971, a to za účasti převážně amerických závodníků. A stejně jako u kulturistiky proběhlo 1. ženské mistrovství světa až později - v roce 1980. Nabízí se ještě další srovnání s kulturistikou, a to v podobě federací. 1. oficiální organizací powerliftingu byla IPF - International Powerlifting Federation. Později vznikaly rozdílné. Závodník se v současnosti patří mezi nejvýznamnější např. IPF, WPO, WPC, WPA, WPF, GPC a mnoho dalších. V každé organizaci platí trochu jiná pravidla (spouštění činky přesně na hrudník, versus pod hrudník; odrážení činky od hrudníku, versus zastavení činky na hrudníku; dřepování výrazně pod rovnoběžku stehů s podlahou...), jiný systém antidopingových kontrol a především povolení rozličných soutěžních pomůcek a vybavení (jednovrstvé versus mnohovrstvé dresy, různá délka a tloušťka bandáží), proto jsou také maximální výkony v jednotlivých federacích rozdílné. Stále se diskutuje na téma použití superdresů - tyto několikvrstvé těsné dresy dokáží zlepšit výkon závodníka i o 100 kg, což je jeden z důvodů rostoucí popularity závodění v tzv. RAW kategorii - tedy bez podpůrného vybavení, kde jsou výkony sice výrazně nižší, avšak krásně vynikne ryzí síla závodníka. Na soutěži jsou závodníci rozděleni do váhových a věkových kategorií a samozřejmě také dle pohlaví. Dále jsou závodníci rozděleni do skupin podle nahlášených základních pokusů. Nezáleží přitom na kategorii, ale na tom, aby byly výkony relativně stejné. Začíná závodník s nejnižším nahlášeným pokusem z dané skupiny a po něm následují závodníci s těžšími pokusy. Po provedení závodník nahlásí váhu závaží u dalšího pokusu. Každý závodník má celkem tři pokusy na každou ze tří soutěžních disciplín. Pokud se tedy nezavodí pouze v některé z disciplín. Závodník má po vyvolání svého jména 60 sekund na zahájení pokusu. Do celkového součtu se vždy počítá platný nejvyšší výkon. Maximální výkony se potom přepočítávají na tzv. Wilkinsonovy body, které zohledňují váhu závodníka. V praxi to tedy znamená, že může vyhrát i závodník s menšími maximálními výkony, ale v poměru k váze těla vyššími oproti konkurenci.

V příštím článku si rozebereme jednotlivé disciplíny, seznámíme vás s charakteristikou tréninku powerlifterů a zmíníme nejvýraznější osobnosti liftu. **Veškeré své dotazy můžete směřovat na náš e-mail: osobnitreneri@seznam.cz, případně můžete také navštívit naše stránky: www.osobnitreneri.eu. Osobní trenér Jan Herzig a Mgr. Lucie Drábková.**

Derby vítězně 3:2 pro Jemnicko

Velkým nápořem domácích bylo v sobotní podvečer zahájeno tradiční derby krajského přeboru Vysočiny mezi 1. FC Jemnickem a SK Moravským Budějovicemi.

Již v 11. minutě zahrozil František Kříž parádní bombou, která skončila na břevně budějovické branky, kterou ovšem po celé utkání bravurně

střežil nestárnoucí Klouda. Svými dlouhými výběhy několikrát zabránil jistému gólu. Na střelu Koutného v 19. minutě však nedosáhl. Tentýž hráč pak po dvou minutách hry hlavíčkou zvýšil stav utkání na 2:0. Budějovičtí byli v této fázi hry pod neustálým tlakem, takže se zdálo, že utkání pro ně skončí debaklem.

Hlavně pak poté, co kapitán domácích Koutný hned v úvodu druhého poločasu zakončil svůj hatrický parádní střelou do šibenice.

Za tohoto stavu však upadla hra do osobních soubojů, po nichž se žlutilo kartami, a zničehonic v 60. minutě rozvlnil jemnickou síť pěknou střelou z trestného kopu Buďa, když už

před tím bylo sporné, zdali jemnický brankář udržel míč po vyrazení před čárou. Utkání zdramatizoval Novotný, který v závěru snížil z dorážky na 3:2. Jemničtí se pak už jen bránili a udrželi vítězství i po střele Špířchala, která před hvizdem rozhodčího Pfeiffera skončila na břevně. text a foto: Pavel Kryštof Novák



CO ŘÍKÁ O FYZICKÉ AKTIVITĚ ŘEDITELKA PŘEDNÍHO VÝZKUMNÉHO PRACOVIŠTĚ V USA

Ředitelka amerického National Institute on Drug Abuse (NIDA) Dr. Nora Volkow napsala, že přiměřená tělesná aktivita prospívá tělesnému i duševnímu zdraví a může být užitečná v prevenci a léčbě návykových nemocí. Důvodem je podle citované autorky mimo jiné skutečnost, že se tak vhodným způsobem zlepšuje nálada. Pokusy na zvířatech ukázaly, že přiměřený

pohyb zlepšuje cévní zásobení mozku a napomáhá vytváření spojení mezi nervovými buňkami v oblastech důležitých pro paměť. Navíc se přiměřenou fyzickou aktivitou zvyšovala odolnost vůči stresu a stres je při vzniku návykových nemocí rizikový faktor.

Epidemiologické údaje z USA svědčí o tom, že dospívající, kteří se více věnovali fyzické aktivitě, se také

spíše vyhýbali psychoaktivním látkám. Toto zjištění je zajímavé, i když se nemusí jednat o příčinnou souvislost, protože fyzická aktivita i vyhýbání se psychoaktivním látkám mohou být způsobeny společnými ochrannými činiteli. Vlivu tělesné aktivity na mozek věnuje zmíněná

výzkumná instituce soustavnou pozornost a bude v tom podle její ředitelky pokračovat.

PhDr. Jindřich Urban, Ph.D., pedagog Soukromé vysoké školy ekonomické, pracoval také jako profesionální lektor sjezdového lyžování

urban@svse.cz