

Hokejisté Orlů Znojmo - 4. třída - se představují!

Kluci začínali s hokejem v podstatě od 5 let a na ledě stojí od srpna až do března 3 x týdně na treninku a 1-2 o víkendu při zápase. Od března do dubna je volno, v květnu začíná letní příprava na suchu, kde se chodí běhat, hrají se míčové hry a protahuje se svalová a úponová část těla. Ke konci letní přípravy, tj. asi koncem června, zahajuje kondiční práce a příprava na sezonu, která začíná hokejovým přípravným kempem první týden v srpnu, na

kterém se už trénuje na ledě. Naši kluci se účastní každý rok několika turnajů i v zahraničí (Rakousko, Polsko, Rusko a Slovensko) a měří tak síly i s ostatními týmy z okolních hokejových bašt. Chlapci hokejem žijí, chodí do sportovní školy, která jim perfektně vychází vstříc a i díky rodičům tak mohou realizovat své sny o velkém hokeji... Připravil: Martin Šána (POKRAČOVÁNÍ PŘÍŠTĚ)



JAN MOLNÁR, číslo 15, hraje na levou stranu, nar. 2001, bydlí na Hradišti, chodí do 4. třídy sportovní školy. Vyborný bruslař, bojovník, nenechá soupeři ani centimetr prostoru, zvyklí si na hru do těla a dává do zápasu všechno. Velmi dobře chytá ve florbalu, ma rad psy...



JAKUB ČTVERÁČEK, číslo 14, hraje na levou stranu, nar. 2000, bydlí ve Chvalaticích, 4. třída sportovní školy, velmi urostlý zadák, v obraně má z něho respekt každý protivník, díky své rychlosti dobře zvládá i útočné úkoly....



ADAM BULÍN, číslo 8, hraje na levou stranu, nar. 2000, bydlí ve Znojmě, 4. třída, dobrý bruslař, za poslední rok udělal obrovský výkonnostní skok. Adam je blázen do počítačů, PC her a playstationu....

KANOISTÉ DO AMERICKÉHO OLYMPIJSKÉHO CENTRA Chula Vista v San Diegu

V neděli 20. února odlétá česká minivýprava ve složení reprezentační trenér - dvojnásobný olympijský vítěz Martin Doktor a posádka českého čtyřlajky a ve složení Jan Štěrba (kanoistika Znojmo), Ondřej Horský, Jan Souček, Daniel Havel za slunce a přípravou do Kalifornie do amerického sportovního centra v Chula Vistě u San Diega.

Čeká je dvouměsíční speciální příprava v jednom z nejmodernějších vrcholových sportovních center na světě, které si již mohli vyzkoušet v loňské sezoně. Po nadměru povedené sezóny 2010 dostali od Američanů povolení k pobytu v olympijském centru i tento rok.

To však není samozřejmostí. V přípravě se budou potkávat i s týmem Slovenska, který již 10 let jezdit medailová umístění na mistrovství světa a olympijských hrách, ale na

pozvánku letos marně čekali například olympijská medailisté z Německa, kteří byli na MS 2010 čtvrtí těsně za naší posádkou.

Po českém neúspěchu při nominaci na olympijské hry v Pekingu Český svaz kanoistů jako jedno z řešení pro nadcházející čtyřletý olympijský cyklus přijal službu polského trenéra Tadeáše Jerdziho. Zkušený polský trenér, který české závodníky doprovází na reprezentačních srazech, soustředěných a závodních, dlouhodobě žije v Americe.

A právě on byl hlavním klíčem a motorem k možnosti využít olympijské středisko v Kalifornii. Sportovní centrum výhradně slouží k přípravě amerického olympijského týmu. Pozvánku pak Američané udělují převážně jen olympijským vítězům nebo vyjimečným sportovcům. Osobní vazby Tadeáše Jerdziho,

který několik let ve sportovním centru v Chula Vistě pracoval, umožnily již v předloňském roce českým kanoistům jako bronzové posádce z mistrovství Evropy 2009 část zimní přípravy absolvovat právě zde. A určitě se to vyplatilo.

Češi v následující sezoně vybojuvali bronzové medaile i na mistrovství světa.

Americké olympijské výcvikové středisko - Chula Vista (CVOTC), otevřelo brány v červnu 1995. Je to nejmodernější centrum určené pro přípravu a rozvoj výkonnosti špičkových sportovců, amerického olympijského týmu. Komplex sportovišť se rozléhá na 155 akrech v těsném sousedství přehradní nádrže. Zázemí zde mají tyto sporty: lukostřelba, biatlon, BMX, bobová dráha, kanoistika, cyklistika, lední hokej, sáně, veslování, ragby, lyžo-

vání, fotbal, softbal, rychlobruslení, plavání, triatlon, volejbal, vodní pólo, atletika a další. Dále tu jsou specializovaná sportoviště pro paralympijské sporty a americkou tělovýchovu. V loňském roce se zde naši závodníci při běžeckém tréninku na atletickém stadionu potkali s největšími hvězdami americké atletiky. Komplex samozřejmě nabízí všechny služby včetně ubytování, regenerace, diagnostiky, psychologie a velmi kvalitního stravování. Souběžně s českým týmem se bude na vodě v Chula Vistě připravovat i americký olympijský veslařský tým. Doufejme, že nejmodernější sportovní zařízení planety přinese našim závodníkům výkonnost k zvládnutí olympijské nominace, která je v tomto roce čeká na mistrovství světa. -PŠ-

ZÁKLADNÍ CVIKY

V posilovně se setkáte se dvěma typy cviků, a to s izolovanými (jednokloubovými) - kladky, stroje, izolované cviky s činkami a základními (vícekloubovými) - dřep, mrtvý tah, benchpress..., právě druhým zmínovaným bude patřit dnešní článek. Jak již vypovídá název, měly by tyto cviky tvořit základ jakéhokoliv tréninkového programu, bohužel velmi často tomu tak není. Díky těmto cvikům zatížíte největší počet svalových vláken, a tím tedy logicky vyvoláte největší svalovou hypertrofii, tedy růst. Z četných vědeckých výzkumů také vyplynulo, že díky základním cvikům spálíte více tuků, což se zdá být logické, protože při jejich provádění jste nuceni vynaložit daleko větší úsilí a zatížíte daleko víc svalových vláken, následkem čehož také daleko víc spálíte.

Denně jsme v posilovně svědky toho, jak cvičenci, ať již mladí, nebo ti starší, trénují hodiny ruce, tahají za kladky, cvičí jen izolované cviky a za trénink se klidně i pětkrát vrátí na stejný „zázračný“ stroj. Pak se sami sebe navzájem ptají: „Jak to, že když tolik cvičím, nemám žádné svaly a sílu? A jak to, že když cvičím stále jedny a ty samé izolované cviky, vypadám pořád stejně?“ Odpověď je prostá - protože necvičíte základní cviky! Chtějí postavit dům, ale začínají od střechy...

Věřte, že každý velký šampion či šampionka, ať už se jedná třeba o prvního vítěze legendární soutěže Mr. Olympia - Larryho Scotta, nebo zatím posledního - Jaya Cutlera, nebo o první vítězku stejné legendární soutěže Ms. Olympia - Rachel McLisch, či zatím poslední - Iris Kyle, vybudovali své svaly a impozantní postavy pomocí základních cviků a je jedno, jestli trénovali před 50 lety, nebo dnes. Některé věci se prostě nemění. I v dnešní době, kdy v posilovnách naleznete nepřeberné množství strojů, věřte, že stejně je neefektivnější cvičit s činkami a tyčemi, tedy těžké základní cviky. Ti z Vás, kteří pravidelně navštěvují posilovnu, nám jistě dají za pravdu, že zde uvidíte daleko častěji jedince, kteří střídají jeden izolovaný cvik za druhým než jedince, kteří cvičí dřepy, výpady nebo mrtvé tahy. Proč? Odpověď je jednoduchá: těžké základní cviky jsou totiž „těžké“, je daleko jednodušší tahat za kladky, než daleko jednodušší tahat za kladky, ale dokud tyto lidi nepochopí, že základní cviky jsou opravdu základ, nikam se nedostanou.

Základní cviky, jsou takové, při nichž zapojíte do práce více svalů, a přecházejí přes více kloubů, proto se jim také říká vícekloubové. Nejlepší asi bude vysvětlit problematiku na příkladu: Jistě všichni znáte dřep, ten se mimochodem označuje jako král všech cviků - při jeho provádění zapojíte do práce přes 200 svalů lidského těla, kdežto u izolovaného cviku - v tomto případě předkopávání - zatížíte jen kvadriceps a pár okolních svalů. Už chápete ten rozdíl? Schválně, který



z výše jmenovaných cviků bude mít větší účinek? Odpověď je nasnadě.

Nyní si pojďme základní cviky představit: Na prsa jsou to: benchpress a tlaky jednoruček; na záda: shyby, mrtvé tahy a přitahy v předklonu; na nohy dřepy, čelní dřepy, výpady; na biceps: bicepsový zdvihy - ať již s činkou nebo jednoručkami; na triceps: francouzský tlak, benchpress na úzko a tricepsový kliky; na ramena: tlaky činky, nebo jednoruček nad hlavu; na břicho sedy - lehy; a konečně na lýtka jsou to výpony ve stoje. Tyto cviky se snažte provádět s co největší vahou a intenzitou, ale zároveň při dodržení správného technického provedení, jinak riskujete zranění. Pokud tedy budete cítit, že Vám váha neumožňuje provést cvik technicky správně, snižte ji. Taktéž pokud při provádění ucítíte pichlavou bolest v kloubech, cvičení přerušte a okamžitě snižte váhu.

Tyto cviky - tedy základní, by měly mít své pevné místo ve Vašem tréninkovém programu. Pokud tomu tak není, rychle svou chybu napravte, protože právě tyto cviky jsou ty, které ze štíhlých kluků udělají svalnaté muže, případně z žen s „rozteklými“ svaly ženy s pevnou sexy postavou.

Závěrem je ještě potřeba zmínit, že i izolované cviky mají svůj význam a opodstatnění, ale o nich více za týden...

Veškeré své dotazy můžete směřovat na náš e-mail: osobnitreneri@seznam.cz, případně můžete také navštívit naše stránky: www.osobnitreneri.eu

Příští článek bude volným pokračováním tohoto článku a ponese název: Izolované cviky.

text a 2 x foto: Osobní tréní Jan Herzig a Mgr. Lucie Drábková

JEDNÁNÍ VALNÉ HROMADY OFS

Páteční večer proběhlo jednání nejvyššího fotbalového orgánu v okrese - Valná hromada - za účasti zástupců klubů. Z hostů byl jedním přítomen starosta Moravského Krumlova Tomáš Třetina a za OTS pánové Matoušek a Peřinka. Ze 79 pozvaných se ho zúčastnilo 69, což je více jak 90%. Delegáti si v úvodu vyslechli zprávu předsedy OFS o stavu fotbalu v okrese. Hovořila o finančních problémech v ČSTV s ohledem na vývoj v Sazce. Problémy s dotacemi potkají i fotbalový svaz, bude tedy nutné přijmout úsporná opatření, zejména po dobu, než se situace vyjasní. Hodně na povědomí bylo jednání ČSTV a červnová Valná hromada ČMFS zaměřená na změny ve svých stanovách. Mimo jiné bude řešit i možný nový název fotbalového svazu, formu členství, kdy se hovoří o zavedení placecí příspěvků hráčů, funkcionářů i příznivců. Samozřejmostí bude i ekonomika. Další část zprávy byla věnována stavu kopané v regionu. V okresních soutěžích startuje 85 družstev mužů, 17 dorosteneckých

a 33 žákovských. Úbytek je v počtu mládežnických týmů, což se může v budoucnosti odrazit jak v kvantitě, tak i v kvalitě hráčské základny. Právě proto je třeba zvýšené úsilí zaměřit se na žáky. Vedle soutěže přípravky a žáků byla v letošním roce ustanovena soutěž mladších žáků, našla kladnou odezvu u oddílů. Nově je povolen střídavý start mládeže umožňující kromě jejich mateřských klubů startovat i v oddílech hrajících vyšší soutěž. Žáci během zápasu mohou střídát podle hokejových pravidel, trenéři zde mají možnost zapojit do hry více hráčů s ohledem na vývoj utkání. V těchto soutěžích nesmí být nejdůležitější výsledky, body a umístění v tabulce, cílem musí být udržet zájem všech, kteří procházejí fotbalovým tréninkem. Za podzim 2010 proběhlo v okresních soutěžích 560 střetnutí mužů, 128 dorosteneckých a 432 žákovských. O každém víkendu se tedy odehrálo 87 zápasů. Problémem je jejich obsazování delegovanými rozhodčími, kterých je málo. Ukoľem je zvýšit

jejich početní stav, což se ale v poslední době příliš nedaří. Vedle soutěží v okrese je naše zastoupení i ve vyšších. Muži, dorost a žáci 1. SC Znojma hrají druhé nejvyšší republikové soutěže, muži Tasovic startují v divizi. V krajských je zapojeno 11 družstev mužů, 12 dorosteneckých a 10 žákovských. Zastoupení má okres i ve fotbalové diplomacii. V Gambrius lize mezi rozhodčími figuruje i Martin Večeřa, mezi delegáty Ivan Slabý. Na Moravě píšák Josef Černý a delegátem je Milan Poláček. Početné zastoupení v kraji máme rovněž mezi rozhodčími a delegáty, navíc i mezi členy odborných komisí. Ti všichni tak náš okres úspěšně reprezentují. Za práci ve fotbale a za jeho podporu předseda OFS poděkoval funkcionářům, sponzorům i městským a obecním zastupitelům, bez jejichž přízně by kopaná přežívala s obtížemi. At nám tedy i rok 2011 přináší mnoho krásných zážitků ze hry, z vítězství i krásných gólů v zápasech vedených v duchu fair play. To byla závěrečná slova úvodní

zprávy. Po ní se delegáti seznámili se zprávou revizní a hospodářské komise, která hovořila o hospodaření ve svazu. Z ní jistě zaujala informace o dotacích ve výši 1 500 Kč na každé mládežnické družstvo na okrese, celkem to činí 150 000 Kč ze svazové pokladny. Oddíly okresního přeboru mužů si převzaly fotbalové míče. Delegáti valné hromady zatleskali také oceněným funkcionářům za práci pro fotbal. Dárkový balíček si převzali k sedmdesátinám Josef Peterka a Lubomír Palička, k šedesátinám František Novotný a Jan Geyer. Plaketou za podporu byl vyznamenán Milan Kvapil, Ivan Slabý, Stanislav Švejda, Zdeněk Leitner, Jaroslav Pölder a Libor Palička. Tu obdržel také Obecní úřad v Hostimí a Městský úřad v Moravském Krumlově. Valná hromada byla zakončena diskuzí a usnesením, se kterým se mohou zájemci seznámit na internetové stránce OFS. -lei-



V sobotu 12. února se tanečnice country skupiny Zuzana Michaela Sobotová, Sandra Šulová a Tereza Debsová vydaly se svým vedoucím Jiřím Blažkem do dalekých Pardubic na seminář irských tanců. „Je to pro nás nový styl tance, který tady ve Znojme moc lidí nezná, a který se snažíme naučit. Zatím jsme navštívili asi šest seminářů a pokaždé se naučíme něco nového,“ prozradily nám tanečnice. Bohužel se s nimi tentokrát nemohla vydat jejich choreografka Ivona Krřivanová, která léčí zranění. Tímto bychom jí chtěli popřát brzké uzdravení. (Na fotografii: Michaela Sobotová, vedoucí semináře Štefan Švestka, Sandra Šulová a Tereza Debsová. foto: -jb-) -MIS-