

NA NEDĚLI SI NIC NEPLÁNUJTE - HRAJE TADY DRUHOLIGOVÝ ZLÍN

„K průběhu zimní přípravy se nebudu a ani nechci vyjadřovat. Celá byla záležitostí trenérů a tým já po dobrých zkušenostech z loňska věřím. Po ekonomické stránce se nám podařilo zajistit další subjekt - který se bude podílet na chodu klubu. Je to výrazná pomoc pro náš rozpočet, který je jedním z nejmenších ve II. lize. Je až s podivem, že i za těchto podmínek byly sportovní výkony a výsledky mužstva na podzim dobré, což by si ve většině míře měli uvědomit i někteří permanentní kritici z řad diváků. Hlavním naším cílem je stabilizovat tým ve druhé lize a hledat další potenciální partnery či subjekty, které by nám pomohly rozpočet ještě vylepšit, což by nám umožnilo klást si vyšší, smělejší cíle a co by se zákonitě odrazilo i v lepší výkonnosti samotných hráčů,“ konstatoval na úvod krátké tiskové konference prezident 1. SC Znojmo pan Ota Kohoutek.

Od trenérského dua SMRČEK - SOBOTA jsme se dozvěděli další zajímavosti a detaily ze zákulisí. Čtenáře bude určitě v prvé řadě zajímat, jakým změnám v kádru došlo a co se na jaro chystá. Tak tedy - odešli Krajačič, Pacanda a Trnovec (ten se sám rozhodl, že chce hrát na Slovensku). Přišli - z Olomouce útočník Jakub Rolinc a vrátivší se kanonýr Václav Vašíček, z Plzně dvojice - záložník Jan Mudra a útočník Dominik Mandula, ze Zlína zkušený záložník David Šmahaj, z Jihlavy se domů vrátil obránce Tomáš Cihlář a zatím „devatenáctku“ posílá nová akvizice ze Srbska, teprve devatenáctiletý Alexa Andrejič, s kterým se počítá s výhledem do budoucna. Ze zkušebního pobytu v Plzni se vrátil Jiří Zifčák a zůstává i Matuš Lacko, který chtěl jít výš a sám si sháněl angažmá na Slovensku. Cihlář s Andrejičem přišli do týmu na přestup, ostatních se týkají hostovačky. Plán zimní přípravy byl „papírově“ splněn až na dva velké problémy - silné mrazy a mnoho zraněných hráčů. K tomu se asistent trenéra Michal Sobota vyjádřil následovně:

„Čtrnáct dní nás trápily velké mrazy, museli jsme se schovávat uvnitř v



Ota Kohoutek a Michal Sobota.

foto: -stlba-



Z utkání 1. SC Znojmo - FC Baník Ostrava B 0:2 (0:1). foto: -stlba-

tělocvičnách, což se nám moc nehodilo. A za celou dobu, co jsem u A mužstva, si tak rozsáhlou marodku nepamatuji. Jediné přípravné utkání jsme neodehráli v optimální sestavě, pořad někdo chyběl. Těžko se skládáme i nyní, protože zranění se hromadí a kulminovala v posledním přípravném týdnu. Tomáš Lukáš promarodil celý leden a zranění si obnovil, to stejné Roman Hříbek (kotník), do pohody se dostává Tomáš Okleštěk, třísla trápila Josefa Hnanička, achilovka zase celou přípravu Zdeňka Mičku, v poslední době se zranil i Jiří Zifčák. Ještě, že je v pohodě gólmán Vlasta Hrubý. Tomu se vyplatilo a pomohlo speciální cvičení (pilates) a letos absolvoval celou přípravu bez výpadku.“

Ve spolupráci s Rosicem se bude i nadále pokračovat, pro jejich potřeby byl určení tři hráči (Odehnal, Krhut a

Podzemský) s tím, že pokud je budeme potřebovat nasadit my, stáhneme si je. Trenér Bohumil Smrček nejdříve posnídal „trochu teplé země“ a vzal si poslední slovo. „Přípravu jsme absolvovali v domácích podmínkách, co jsme chtěli, to jsme splnili. Kvůli mrazům jsme odložili utkání s Olomouci, nechtěli jsme zbytečně hazardovat a riskovat se zdravím hráčů. V závěru se nám vyskytla různá zranění, ale doufám, že je otázka několika dnů v klidu a správi se to. Dnes v neděli hrajeme poslední přípravné utkání v Retzu s béčkem Baníku Ostrava. Kvůli absencím ho de facto nemůžeme považovat za generálku před začátkem jarní části soutěže, protože nechceme zbytečně riskovat a ve stoprocentní sestavě nenastoupíme. S novými tvářemi jsem zatím spokojen, jeví

se v dobrém světle, uvidíme, jak se jim bude dařit dál. Druhá liga je nesmírně vyrovnaná, každý bod má pro nás cenu zlata. A začátek bude těžký. V neděli hrajeme doma se Zlímem, pak jedeme do Sokolova a v dalším kole nás čeká ambiciózní Jihlava. Těžké vylosování, všechna tři mužstva jsou adepty na nejvyšší příčky v tabulce. Ale je to pro nás výzva a věřím, že se s nimi dokážeme porovnat. I proto bych chtěl poděkovat všem věrným příznivcům, kteří nás podporovali a povzbuzovali, i když se nedařilo, a pozvat je, aby se v hojném počtu přišli na nové posily podívat.“

Hlasatel a mluvčí týmu pan Aleš Urbánek jen dodal, že došlo ke změně termínů a zápasy se budou hrát zase v neděli odpoledne, jak tomu bývalo dřív. Sázka na hrací dny soboty se neosvědčila a bylo z toho jen rozčarování, snad si v nedělním odpolední najde cestu na stadion diváků ještě víc.

1. SC Znojmo - FC Baník Ostrava B 0:2 (0:1)

Sestava Znojma: Hrubý - Sukup (63' Okleštěk), Yonov, Avdič (63' Odehnal), Švarc- Mudra, Hnaniček (63' Šmahaj), Lacko, Cihlář - Vašíček (46' Mandula), Rolinc.

Zápas s třetiligovým Baníkem Ostrava B měl být generálkou na následující víkend, kdy začíná jarní část II. ligy. Vše nebylo podle představ trenérů, neměli k dispozici hned šest hráčů. Chyběli - Mička, Zifčák, Podzemský, Lukáš, Hříbek a Krhut.

Zápas se hrál v Retzu na přírodní trávě. Utkání to bylo velice kvalitní, a to z obou stran. Znojmo, které diktovalo většinu zápasu tempo hry, se nedokázalo střelecky prosadit, i když šance mělo. Soupeř byl v tomto směru lepší a z minima šanci vytěžil dvoubrankové vítězství. Je to tento týden druhá prohra Znojma v přípravě proti rezervám ligových celků. V pondělí totiž prohráli v Olomouci 2:1. Branku Znojma vstřelil Tomáš Cihlář. Nyní čeká znojemské fotbalisty v neděli 4. března ve 14.30 hod. první mistrovské utkání jarní části druhé ligy. Soupeřem jim bude TESCO MA Zlín. -stlba-



Kanoistika SOBIOENERGI Znojmo

Dne 26. února oficiálně zahájili závodníci oddílu kanoistiky specifickou část přípravy na letošní sezonu prvním společným tréninkem na vodě. Do nového roku vstupují kanoisté jak s novým názvem, tak i s novým generálním partnerem.

Symbióza spojení vodáků a ekologie by mohla přinést nové možnosti úspěšným znojemským sportovcům již v letošní sezoně. „Generálního partnera, který nám v letošní sezoně pomůže zajistit finančně velmi náročnou akci mistrovství světa klubových posádek Dračích lodí v Hong-Kongu a další letošní akce mládeže, jsme hledali velmi dlouho. Bez silného partnera vybudovat kvalitní zázemí a realizovat sportovní činnost na té nejvyšší úrovni se dlouhodobě nedá. Navíc by naše spolupráce měla být dlouhodobá a zahrnovat další olympijské období až do roku 2016.“ říká za oddíl kanoistiky předseda Petr Štěrba.

KALENDÁŘ HLAVNÍCH ZÁVODŮ ZNOJEMSKÝCH KANOISTŮ V ROCE 2012:

28.-29.4. Mistrovství ČR na dlouhé tratě - Kojetín, Dračí lodě
16.-17.5. Olympijská kvalifikace - Poznaň, Kanoe - rychlost
4.-8.7. Mistrovství světa klubů - Hong-Kong Dračí lodě
27.-29.7. Mistrovství Evropy národů - Nottingham Dračí lodě
26.-29.7. MČR - krátké tratě - Račice, Kanoe rychlost
6.-11.8. Olympijské hry - kanoistické soutěže Londýn
18.-23.9. Mistrovství světa veteránů - Řím, Kanoe - rychlost
21.-23.9. MČR - krátké tratě - Račice, Dračí lodě.

-pš-

Děti a posilování - část 1.

V dnešním článku přímo navážeme na článek minulý, který byl věnován závažnému problému, a to obezitě dětí. Dnes vám budeme prezentovat, že pro vaše ratolety existují i jiné a především mnohem lepší cesty, nebo chcete-li možnosti, než vyseďávání před blikajícím monitorem apod. Přiblížíme si dopady nedostatečné pohybové aktivity a nastíníme možnosti zkvalitnění života vašich dětí.

Snad nejvýraznější negativní rys dnešní moderní doby je dramatický pokles podnětů pro svalovou činnost. Zřejmě se teď někteří z Vás chytají za hlavu a říkají si, co ti dva zase píší za hlouposti. Je to ale skutečně hloupost, co myslíte? Sami se zamyslete, jak dnes vypadá svalová zátěž právě Vašeho dítěte. Ráno vstane a jde do školy, teda pardon, v mnoha případech spíše jede, tam sedí několik hodin, pak se nějak dostane domů, kde opět několik hodin sedí u blikajícího monitoru, chvíli se věnuje učení, pak zapne televizi a potom jde spát. Když je dítě starší, přidejte k tomu ještě alkohol a cigarety. Nesmíme také zapomenout na hrůzostrašné stravovací návyky. A to, že 2x týdně chodí na nějaký trénink, ať už fotbalový, nebo jiný, vážně nestačí. O tento řekněme stav se zasloužilo lidstvo v minulém století, kdy bylo v dobré snaze o zdárný vývoj dětí ve většině zemí světa zakázáno jejich zaměstnávání a byl zvýšen důraz na komplexní vzdělávání, to je však paradoxně ohrožuje víc, než fyzická práce.

Kam míříme? Bohužel se ještě stále v naší společnosti udržuje zastaralá představa o vhodné a nevhodné pohybové aktivitě pro děti. Posilování je některými lidmi i odborníky doposud považováno za nevhodnou pohybovou aktivitu pro děti. Je to smutné, ale je tomu opravdu tak. Všichni pochybovači by měli vědět, že byly provedeny tisíce vědeckých výzkumů právě na téma posilování dětí a všechny shodně prokázaly jeho přínos. Dalo by se říci, že v dnešní době by mělo být posilování naprostou samozřejmostí, protože jediné tak lze vrátit do života dnešních generací dříve naprosto běžný svalový stimul. Další, co s nedostatečnou pohybovou aktivitou a nedostatečným svalovým zatížením dnešní generace souvisí, jsou následující fakta:

- nedostatek pohybu negativně ovlivňuje tělesný, zdravotní i duševní vývoj dítěte
- pohybová aktivita v mládí hraje důležitou roli pro naladění optimální hladiny energetického metabolismu v dospělosti
- nedostatek pohybu neumožňuje u našich dětí plný vývoj pohybového systému
- nižší výdej energie paradoxně podněcuje dítě k vyššímu energetickému příjmu (porucha set-pointu)
- slabé svaly nepotřebují velký přívod krve, snižuje se výkonnost plic, srdce a cév
- tělo si vytváří jen slabé, nepřilís hutné kosti, slabé svaly a lehce konstruované vazy a právě tento stav vede nejčastěji k nejruznějším zraněním (např. zlomeninám, vymknutí apod.)
- podle průzkumů 40% dětí a 70% adolescentů zůstane obezními i v dospělosti
- prudce stoupá počet dětí s onemocněním diabetu typu 2, který se ještě donedávna týkal jen osob středního a staršího věku.

Ve druhé části tohoto článku se přesuneme do praxe a obeznámíme vás s optimální strukturální zátěží vhodné pro děti.

OSOBNÍ TRENÉŘI JAN HERZIG A LUCIE DRÁBKOVÁ.

Úspěchy běžce Čabaly očima trenéra Hubeného

Výborné až vynikající výkony bojovníka k pohledání a bodrého mladého kluka Čabaly z Lukova sledují a registrují již delší dobu. Před časem ho objevil trenér a sám výborný běžec Karel Chmelíř, nyní se mu se vším všudy věnuje na poněkud jiné bázi druhý trenér Tomáš Hubený. Po základní školní docházce (Vojta býval žákem ZŠ nám. Republiky, v té době dokonce i závodně tancoval v country skupině Zuzana, zkoušel i běžecké lyžování) přešel na střední školu na Přímětické a nastaly trochu problémy. Má za sebou velký počet úspěšných startů na přespolních bězích u nás i v Rakousku, o čemž by mohl vyprávět jeho strom zvaný „medailovník“, který má doma ve svém koutku slávy. Kromě toho hostuje i za atletický oddíl ve Vítkovicích a nyní se pod taktovkou trenéra Hubeného připravuje na svou nejoblíbenější a hlavní disciplínu, kterou je překážkový běh na dva resp. tři kilometry. Pozoruhodné halové výsledky může nejlépe oko-



mentovat právě jeho současný trenér. „Zatímco venku vládly tuhé mrazy, halová atletická sezóna byla v plném proudu a ani nepřijeli povětrnostních podmínek neodradila znojemského atleta Vojtěcha Čabalu od náročné přípravy na vrchol zimní sezony, jímž bylo halové mistrovství České republiky juniorů, které se konalo 18. - 19. února v pražské Stromovce. Ještě před tím se však zúčastnil dvou kvalitních obsazených meetingů v Bratislavě, na kterých podal velmi dobré výkony, díky nimž se posléze nominoval na start halového mistrovství ČR. Koncem ledna startoval v Závodě olympijských nadějí na trati 1500 m, kde v nabitě konkurenci obsadil novým osobním rekordem 4:15,91 šesté místo. O týden později se Vojta umístil na vynikajícím třetím místě v halovém mistrovství Moravy a Slezska, kde ve své hlavní disciplíně - běhu na 3000 m - časem 9:14,10 překonal rovněž svůj dosavadní nejlepší výkon.“

Závěrečná fáze přípravy před samotným mistrovstvím republiky byla značně poznamenána silnými mra-zy, které Vojtovi nedovolovaly ab-solvovat všechny tréninky v poža-dované kvalitě venku. Proto bylo nutné trochu v přípravě improvi-zovat. Nicméně i s těmito nástrahami se znojemský atlet vypořádal a hned první den mistrovství zopako-val stabilní formu. V závodě na 3000 m skončil v celorepublikové konkurenci na pěkném šestém mís-tě časem 9:19,35. Následující den se postavil na start své doplňkové disciplíny 1500 m, na které si dokázal ještě o vteřinu vylepšit své osobní maximum na 4:14,95, které mu vy-neslo výborné desáté místo. Nyní bude čekat Vojtu zasloužený týden odpočinku, po němž bude násle-dovat opět tvrdá příprava na letní část sezony. Doufejme, že se Vojtovi podaří i na-dále zlepšovat své výkony a úspěš-ně reprezentovat město Znojmo.“ text a foto: -stlba-

SQUASHOVÁ LIGA DRUŽSTEV

O minulém víkendu se uskutečnila další kola ve squashové lize družstev. Muži SC Stroke Znojmo „A“ potvrdili roli favorita a všech čtyřech utkáních, která odehráli na domácích kurtech, tak zvítězili. Nejprve zdolali MS Brno „B“ 3/1 a pak následovaly dvě jasné výhry s Draps Olomouc 4/0 a SQC Ostrava „B“ 4/0 a víkend zakončili výhrou nad Squash za vodou 3/1. Body uhráli: Fruhvirt 4, Mrňa 4, Molík 4 a Š. Václavěk 2. Před

posledním dvoukolem tak muži stále drží první místo a šanci na postup do první ligy.

Tabulka 2. ligy

1. SC Stroke Znojmo A	38:6	60
2. SQC Ostrava A	31:9	50
3. Squash za vodou	22:22	38
4. MS Brno B	23:21	38
5. Kvados Team	21:19	35
6. Dunlop Zlín B	13:31	28
7. Draps Olomouc B	15:25	28
8. SQC Ostrava B	5:35	13

Muži SC Stroke B svá tři utkání ve třetí lize také zvládli a ve všech zvítězili. Nejprve porazili družstvo Haná Vyškov 4/0 pak SC Břeclav 3/1 a v posledním utkání svedli vyrovnaný boj s vítězným koncem 2/2 a vítězstvím na sety. Body uhráli: Novák 3, Šalamoun 3, Blaha 2, Václavěk 1.

Tabulka 3. ligy

1. Havl. Brod	32:8	52
2. MS Brno D	30:14	50

3. Boskovice 31:13 49
4. Znojmo B 27:13 44
5. SC Břeclav 17:27 31
6. Slovan Brno 15:25 29
7. Vyškov 11:29 23
8. All Stars Team 5:39 16
Ženy odehrály pouze jediné utkání, ale také vítězně. Na domácích kurtech si poradily s týmem SQC Ostrava 2/1 a uchovaly si naději na postup. Body: Václavková, Kseničová. -AM-

Město Znojmo Squash open 2012

Termín: 3.3.2012

Čas: 9:00 hod., registrovaní hráči

13:30 hod., neregistrovaní hráči

Místo: Sportklub Dvofákova 17, Znojmo

Turnaj je otevřený pro hráče všech úrovní, zahraje si určitě každý.

Přihlášky:

Předem do čtvrtka 1. 3. do 20:00 hod. na :

recepce Sportklubu tel. 515 228868, e-mail: standaf@email.cz