

ZÁVĚREČNÁ ZPRÁVA

“SILOVÝ TROJBOJ A SOUTĚŽ V PÁCE”

Datum konání:

3. 12. 2011

Místo:

Podbořany, okres Louny

Počet účastníků:

16 soutěžících

Pořadatel:

VÚ a ŠJ Pšov

OBSAH

1. ÚVOD
2. PROGRAM
3. FOTOGRAFIE
4. VÝSLEDKY
5. ZÁVĚR, PODĚKOVÁNÍ

ÚVOD

Soutěž v “**Silovém trojboji a páce**” se stala již před mnoha lety tradicí našeho zařízení. Dlouhou dobu byla (a stále ještě je) jedinou akcí tohoto typu v rámci výchovných ústavů v České republice a vždy se těšila velké oblibě. Proto jsme se po několikaleté pauze rozhodli tuto tradici obnovit. U tohoto znovuzrození nesměla chybět ta zařízení, která nám byly vždy velkými soupeři a pravidelnými hosty. Jako symbol obnovy této soutěže byl vytvořen putovní pohár, který bude muset vítězný ústav během příštího ročníku obhájit, nebo předat novému vítězi.

ZÚČASTNĚNÉ ÚSTAVY

- VÚ a ŠJ Pšov
- VÚ, DDS, ZŠ, SŠ a ŠJ Hostouň
- VÚ, SŠ a ŠJ Buškovice
- VÚ, SŠ a ŠJ Terešov

*Soutěž realizoval 3-členný koordinační team. Pro účastníky bylo připraveno po dobu celého dne občerstvení včetně obědu a o hudební podkres a mluvený komentář se staral výborný moderátor a DJ, Karel Fiala. **Velké díky patří vychovatelům ze všech zařízení, kteří svou iniciativou podpořili celkovou organizaci.***

Akce byla původně připravována pro 5 výchovných ústavů, z nichž mělo být vysláno celkem 20 soutěžících. Na poslední chvíli svou účast zrušil jeden z ústavů a počet soutěžících tak poklesl na 16. Tato změna znamenala operativní přepsání soutěžních tabulek a přepracování časového plánu, díky tomu průběh nakonec nebyl narušen.

Soutěž byla rozdělena na doprovodnou a hlavní část, a sice **silový trojboj** a **soutěž v páce**. Silový trojboj byl sestaven záměrně tak, aby si soutěžící protáhli celé tělo a minimalizovalo se tak riziko možných zranění při páce, během které dochází k extrémnímu namáhání desítek svalů na celém těle. Trojboj se skládal z lehsedů, bench-pressu a dřepů se závažím (tzv. leg-press).

Výsledky ze všech disciplín naleznete jako přílohu v poslední části tohoto dokumentu.

PROGRAM

Akce se konala 3. prosince v prostorách tělocvičny 1. ZŠ v Podbořanech, kam dorazil v ranních hodinách koordinační team připravit technické zázemí. V 9:30 hod. na místo přijeli také účastníci. Ti se převlékli do sportovních oděvů a začli prodiskutovávat taktiku.

V 10:00 hod. ředitel VÚ a ŠJ Pšov, **PhDr. Sáva Arabadžiev**, přivítal všechny hosty úvodním slovem a krátce je seznámil s průběhem a pravidly soutěže. Soutěžící podepsali prezenční listinu a každý z nich se zvažil.

V zápětí se všichni přesunuli k žebřinám, kde probíhala první část trojboje, počet lehsedů za jednu minutu. Napětí rostlo s každým soutěžícím a výsledky byly více než vyrovnané. Už během první části se však začali profilovat zdatnější jedinci a zároveň bylo možné sledovat, jak se které zařízení na tuto soutěž připravovalo.

V druhé části byla každému soutěžícímu na záda umístěna činka se 75% jeho váhy a rozhodčí počítal počet dřepů. Během celého cviku byl za zády soutěžícího jeden z organizátorů a oporou zabraňoval možnému zranění nebo pádu činky. V této disciplíně zazářil Jan Hrabačka.

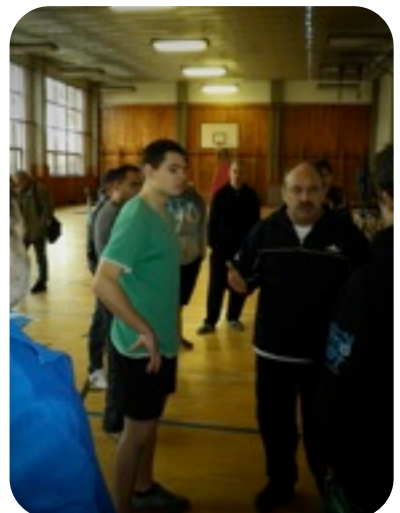
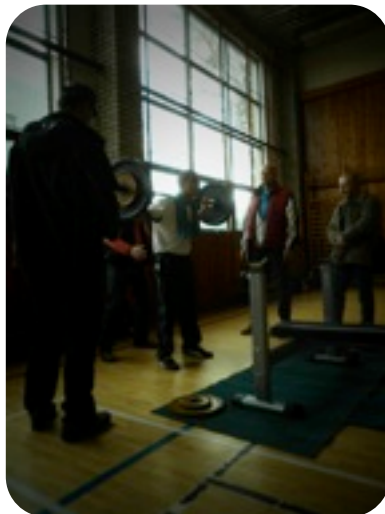
V poslední části, bench-pressu, soutěžící ulehl na lavici a do natažených rukou přebral činku se 75% jeho váhy. Opět se počítal počet provedení cviku. Mezi každou disciplínou byla několika minutová přestávka, během které chlapci mohli konzultovat své výkony se soupeři, občerstvit se a sbírat energii na další výkon.

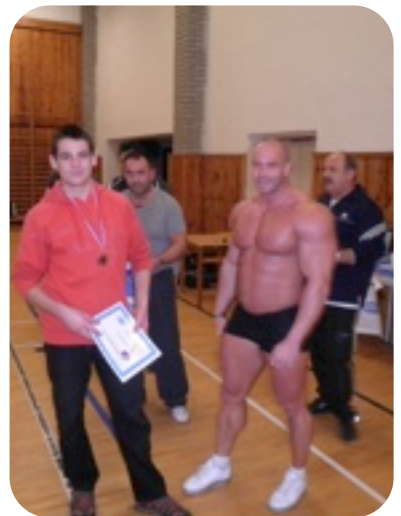
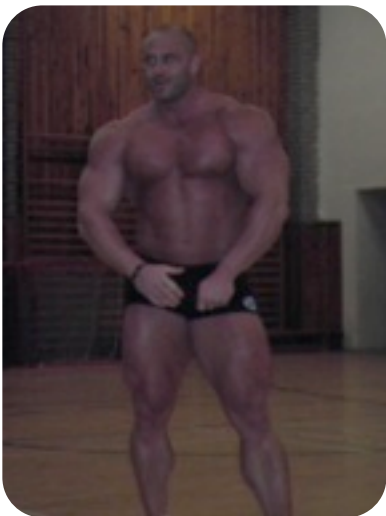
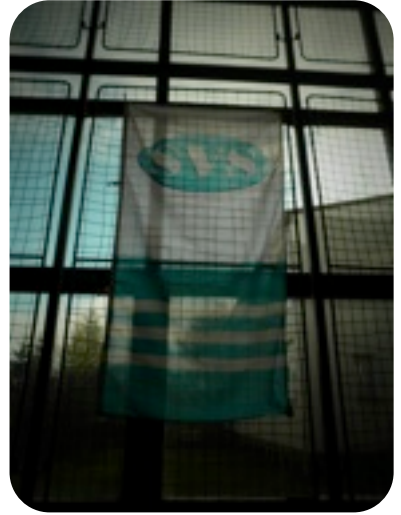
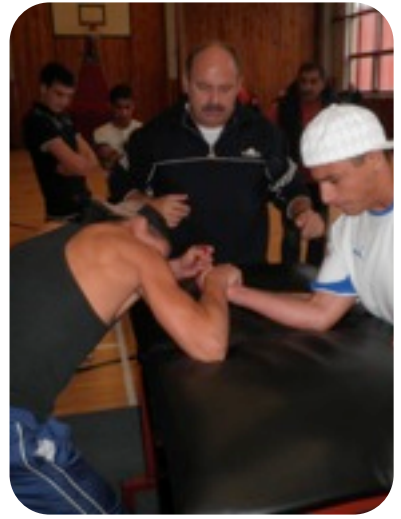
Po celkovém zakončení silového trojboje byla na zeď promítána tabulka se všemi výsledky a chlapci spolu s vychovateli se přesunuli do školní jídelny v Pšově, kde byl pro všechny již připraven oběd.

Po obědě následovala soutěž v páce, při které došlo k maximálnímu silovému a psychickému vypětí a pozornost všech se upírala jen ke speciálnímu stolu. Ten byl obstoupen chlapci i vychovateli a dle slosování a pořadových tabulek k němu přistupovali jednotliví soutěžící. Díky náhodnému sestavování pořadí a opakování jednotlivých kol

dostali možnost k postupu i ti, kteří v prvních kolech vypadli. V této soutěži se ukázalo, že nejsebevědomější a nejurostlejší chlapci nemusí být nutně nejzdatnější.

Následovala krátká pauza, po níž na místo dorazil mistr Evropy v kulturistice, Tomáš Bureš, aby chlapce motivoval ke sportu svou krátkou exhibicí a poté předal vítězům jejich ceny.





VÝSLEDKY

SILOVÝ TROJBOJ

Lehsedy:

1. místo: Marek Cimr
2. místo: Adam Kobilák
3. místo: Jan Hrabačka

Dřepy:

1. místo: Jan Hrabačka
2. místo: Adam Kobilák
3. místo: Ivan Uhrin

Bench-press:

1. místo: Martin Fryček
2. místo: Marek Cimr
3. místo: Michal Červeňák

Celkové vítězství:

1. místo: Marek Cimr
2. místo: Jan Hrabačka
3. místo: Adam Kobilák

SOUTĚŽ V PÁCE

Celkové vítězství:

1. místo: Milan Červeňák (putovní pohár získávají **NOVÉ DOMKY**)
2. místo: Martin Fryček
3. místo: Ivan Uhrin
4. místo: Miroslav Žižka

ZÁVĚR

Soutěž hodnotíme jako velice zdařilou, což potvrdili i samotní soutěžící včetně vychovatelů. Přípravy byly částečně narušeny nenaplněním počtu očekávaných ústavů, s čímž jsme si ovšem improvizovaně poradili a samotný průběh soutěže tak nemusel být příliš pozměňován. Organizace a celková realizace byla rychlá a dynamická. Nevznikalo žádné zbytečné čekání, pozornost chlapců nebyla ničím narušena a nevyskytly se žádné technické potíže.

Soutěž v páce je koncipována nejenom jako čistě silová soutěž. Je vyzpozorováno, že nejšikovnějšími chlapci v páce jsou často ti slabší a méně sebevědomí - vítězství a úspěch v takovéto soutěži tak může značně zlepšit jejich postavení v kolektivu a kolektiv také komplexně stmelit. Tento záměr byl během této soutěže v plné míře naplněn.

V příštích ročnících plánujeme značně rozšířit počet chlapců - větší počet soutěžících bude znamenat větší možnost pro slabší jedince, rychlejší spád a nabitější program. Byli bychom rádi, kdyby ceny opět předal Tomáš Bureš a nebráníme se ani změnám v silovém trojboji, ten se ale prozatím osvědčil.

*Na závěr bychom rádi poděkovali VŠEM ÚČASTNÍKŮM a zejména našemu sponzorovi, **Severočeské vodárenské společnosti a.s.**, která tuto akci podpořila finančním i věcným darem. Ze sponzorského daru byly zakoupeny ceny pro výherce.*

za VÚ a ŠJ Pšov, Sáva Arabadžiev
v Kadani, dne 11. prosince 2011

www.vupsov.cz