



ZPRÁVA PRO VALNOU HROMADU SKFČR 2013

Ing. Lukáš Roubík

Předseda Trenérsko-metodické komise SKFČR

Předseda Komise mládeže SKFČR

Následující text byl určen pro delegáty Valné hromady Svazu kulturistiky a fitness České republiky, která se konala 16. března 2013 v Praze.

Vážení delegáti, vážený výbore, dovoluji mi, abych Vás v mé zprávě krátce seznámil s činností v Trenérsko-metodické komisi a v Komisi mládeže v uplynulých dvou letech.

V průběhu uplynulého období jsem v rámci Trenérsko-metodické komise pokračoval ve školení trenérů kulturistiky II. třídy a nově i I. třídy v rámci mnoha desítek hodin teoretické i praktické výuky na trenérských kurzech v Praze i v Olomouci. V letošním roce se podařilo ve spolupráci s FTVS UK obnovit i školení trenérů kulturistiky I. třídy, což považuji za jeden z důležitých nástrojů pro zkvalitnění a rozvíjení trenérské základny a tím náborem dalších závodníků SKFČR. Z dalších aktivit v této oblasti jsem uspořádal několik celodenních metodických srazů pro začínající závodníky plánující start v SKFČR a to v Praze, Brně, Ostravě ve spolupráci se státním trenérem Tomášem Burešem, předsedou Revizní komise a reprezentantem Lubošem Koumalem a členem Komise mládeže Milanem Šádkem. Pro zvýšení znalostní základny metodologie kulturistické přípravy aktivních závodníků i sportovců, kteří o startu v SKFČR teprve uvažují, byla významným krokem roční příprava a následné vydání publikace „Příprava na soutěž v kulturistice od A do Z“, která komplexně shrnuje všechny fáze celoroční kulturistické přípravy, tréninkové metodiky, výživu, suplementaci, provedení pózingu i soutěžní pravidla SKFČR. Publikace vyšla v říjnu roku 2012. Velké poděkování patří místopředsedovi SKFČR Martinovi Jebasovi, který z pozice mediálního partnera SKFČR – internetového magazínu Ronnie.cz - celé vydání financoval.

Jako předseda Komise mládeže jsem v obou předešlých letech podnikl za asistence člena komise mládeže Milana Šádka na jarních dorosteneckých a juniorských mistrovských soutěžích pečlivý výběr závodníků do talentované mládeže. V průběhu letních měsíců jsem se následně věnoval důsledné přípravě a zajištění čtyřdenního soustředění talentované mládeže, které pořádám již tradičně třetí rok poslední víkend letních prázdnin v hotelovém komplexu Lužan a fitcentru Petra Březny v Rumburku. Hlavním cílem každého soustředění mládeže je předat mladým a talentovaným závodníkům co největší množství praktických i teoretických znalostí o metodice celoroční kulturistické přípravy,



základech biochemie výživy i metabolických účincích jednotlivých skupin suplementů. Mezi probíraná témata patří tradičně i pravidla SKFČR a historie kulturistiky a na konci soustředění je vždy připravena vědomostní soutěž o hodnotné ceny. Tato soustředění by se nemohla nikdy uspořádat bez laskavé podpory radního Ústeckého kraje pana Mirko Bernase, který pro podporu sportující mládeže dal jako sponzorský dar SKFČR na soustředění k dispozici překrásné a luxusní prostory hotelového komplexu Lužan za symbolickou cenu provozních nákladů při ubytování. Velké poděkování patří i Milanovi Šádkovi a Vítkovi Sahulovi, kteří oba předešlé roky s průběhem všech soustředění a srazů pomáhali. Dle ohlasů samotných závodníků, jejich trenérů i jejich soutěžních výsledků je za 3 roky zřejmé, že podobná soustředění, srazy i soustavná práce se závodníky prostřednictvím elektronických konzultací ukázala svůj obrovský význam a závodníci, kteří byly před 2-3 lety talentovaní dorostenci jsou dnes v řadě případů již úspěšní reprezentanti ČR. V neposlední řadě se ukazuje obrovský význam takového druhu vzdělávání jako účinný nástroj pro prevenci dopingu v mládežnických kategoriích.

V nejbližší době připravujeme s Tomášem Burešem opět jednodenní sraz začínajících závodníků před jarními soutěžemi pro objasnění metodiky závěru předsoutěžní přípravy a důslednou výuku provedení pózování. Mezi dalšími plány je realizace větší spolupráce přímo s trenéry závodníků z jednotlivých oddílů prostřednictvím pořádání metodických seminářů a elektronických konzultací. Pro zvýšení počtu závodníků na soutěžích SKFČR plánuji podobným způsobem provést nábor budoucích závodníků prostřednictvím metodických seminářů pro dosud neregistrované sportovce v SKFČR, kteří o případném startu teprve uvažují.

Tolik ke Komisi mládeže i Trenérsko-metodické komisi. Děkuji Vám za Vaši pozornost.

.....
Ing. Lukáš Roubík