



**Zpráva předsedy Trenérsko-metodické komise
a Komise mládeže Bc. Lukáše Roubíka
pro Valnou hromadu Svazu kulturistiky a fitness ČR
26. března 2011, Jihlava**

Vážení delegáti, vážený pane prezidente, vážený výbore,

dovolte mi, abych Vás krátce seznámil s činností v Trenérsko-metodické komisi a v Komisi mládeže v uplynulém roce. V průběhu celého roku jsem v rámci Trenérsko-metodické komise pokračoval ve školení trenérů kulturistiky II. třídy v rámci mnoha desítek hodin teoretické i praktické výuky na trenérských kurzech v Praze i v Olomouci. Na mistrovství ČR v Jihlavě jsem v dopolední části před nedělním finále uspořádal pro trenéry závodníků seminář trenérů za účasti trenérů reprezentace, MUDr. Olega Zhura, Zdeny Razýmové a Vjačeslava Vinogradova pro zajištění maximální kvality prezentovaných informací a doporučení závodníkům. Dále jsem v loňském roce pracoval na přípravě podkladů pro znovuoobnovení školení trenérů kulturistiky III. třídy, protože si po konzultaci s VV myslím, že je to jeden z účinných nástrojů, jak přivést na pódia rozšířením trenérské základny více závodníků, kteří se v mnoha případech jako aktivní sportovci pokročilému kulturistickému tréninku věnují, ale nemají na svých sportovištích k dispozici potřebné metodologické znalosti k přípravě na soutěže. První školení trenérů kulturistiky III. třídy bych tak rád spustil již v druhé polovině tohoto roku. Pro zvýšení informovanosti trenérů závodníků bych po dokončení aktualizací webového rozhraní svazových stránek začal rád využívat i příslušnou sekci na webových stránkách SKFČR, kterou bych rád doplňoval o validní informační zdroje.

Jako předseda Komise mládeže jsem na začátku roku podal VV návrh pro zvolení Milana Šádka ml. jako člena této komise, kterou VV jednomyslně přijal. Za asistence Milana Šádka jsme na jarních dorosteneckých a juniorských mistrovských soutěžích provedli pečlivý výběr závodníků do talentované mládeže. V průběhu léta jsem se následně věnoval důsledné přípravě a zajištění čtyřdenního soustředění talentované mládeže, které se uskutečnilo pro tuto necelou dvacítkou talentovaných závodníků ve dnech 26. - 29. srpna v krásných prostorách hotelového komplexu Lužan a Extrifit Gym Rumburk. Hlavním cílem celého soustředění bylo v průběhu čtyř dnů 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. Z probíraných témat, pravidel SKFČR a historie kulturistiky byl následně pro závodníky připraven i vědomostní test o doplňky výživy. Celé soustředění by se nemohlo 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. Velké poděkování za podporu sportující mládeže patří i majiteli firmy Extrifit panu Františku



Nádvorníkovi, který mladé závodníky sponzoroval výživovými doplňky vysoké kvality, a Petru Březnovi, v prostorách jehož posilovny Extrifit Gym Rumburk se celé soustředění odehrávalo. Zapomenout nesmím ani na obětavou pomoc člena revizní komise Lubomíra Koumala, který nám bez váhání ve svém volném čase přijel s průběhem celého soustředění a se starostí o necelou dvacítku mladých sportovců na 4 dny pomoci, čímž mu znovu velice děkuji. Osobně si myslím dle ohlasů samotných účastníků i jejich výsledků na podzimních soutěžích, že uplynulé soustředění ukázalo obrovský význam podobné akce pro talentovanou mládež pořádat.

V tomto roce bych tak rád v podobné formě pokračoval ve výběru talentované mládeže a v jejich vedení prostřednictvím soustředění i pravidelných elektronických konzultací. V nejbližší době pak připravujeme s Milanem Šádkem jednodenní sraz začínajících závodníků před jarními soutěžemi pro objasnění metodiky závěru předsoutěžní přípravy a důslednou výuku provedení pózování.

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

Bc. Lukáš Roubík

předseda Trenérsko-metodické komise SKFČR

předseda Komise mládeže SKFČR