



SPRÁVA ČINNOSTI KLUBU SPARTAN TRAINING GROUP ROŽŇAVA

Spartan training group (STG) Rožňava je občianske združenie, ktorého primárnym cieľom je športová, výchovná a vzdelávacia činnosť mládeže a dospelých v ich voľnom čase na úrovni rekreačného a výkonnostného športu. Našu organizáciu založila v roku 2018 partia nadšencov športu a zdravého životného štýlu, aby v našom meste vznikli nové možnosti pre trávenie voľného času. Náš klub zastrešuje (ne)tradičné športy v meste Rožňava ako sú workout, beh, prekážkový beh, či stepping. Pre tieto komunity sa snažíme nielen organizovať pravidelné podujatia (tréningy), ale aj vytvárať a zlepšovať podmienky na ich seberealizáciu a napredovanie.

Našou hlavnou činnosťou v roku 2019 bola podpora členov STG Rožňava na bežeckých podujatiach a terénnych prekážkových behov v doma a zahraničí. Spolupráca s ostatnými športovými klubmi, tréningová činnosť a propagácia behu, ako zdravého životného štýlu, poradenskou činnosťou pomáhať a viesť začínajúcich športovcov k zvyšovaniu ich výkonnosti, organizovanie spoločných tréningových a spoločenských aktivít. Snažili sme sa zmeniť životy motivovaním ľudí, aby sa dostali von zo svojej komfortnej zóny a skúsili tak objaviť Spartanský životný štýl.

V súčasnosti STG Rožňava zastrešuje 34 registrovaných členov, z toho 13 členov je v kategórii mládež.

V roku 2019 sme organizovali skupinové tréningové procesy, ktoré sa konali 3-4 krát týždenne. V nepriaznivých poveternostných podmienkach boli tréningy vykonávané v telocvični, ináč sa snažíme tréningový proces vykonávať vo voľnej prírode alebo na otvorených ihriskách a atletických dráhach. Tréningové procesy viedli kvalifikovaní tréneri. Do tréningovej činnosti boli zahrnuté aj regeneračné procesy ako strečing, otužovanie v ľadovej vode a fyzioterapia. Na otužovanie sme využívali opäť voľnú prírodu a hlavne v zimne sme regenerovali v ľadovej vode v jazerách, alebo tečúcich vodách v okolí mesta Rožňava.

Rok 2019 bol bohatý na súťažné podujatia, kde si jednotliví členovia klubu preverili svoju výkonnosť, zúročili natrénované a spoznali nových ľudí z rovnakej komunity a mohli si tak porovnať svoju výkonnosť so súťažiacimi z iných klubov a iných krajín.

Zúčastnili sme sa 13 prekážkových pretekov Spartan Race na Slovensku a v Európe - Slovenský raj (SVK), Nagykanizsa (HU), Kutná Hora (CZE), Dolní Morava (CZE), Zakopané (PL), Kazinbarczika

(HU), Kubínska hoľa (SVK), Valčianska dolina (SVK), Alleghe (ITA) a 11 bežeckých pretekov na Slovensku – ALS beh (Svit), Velvetrun (Košice), Fiľakovský cross (Fiľakovo), Bearfoot Skyrace (Hriňová), Beh v raji (Stratená), Majstrovstvá okresu Rožňava na 10km (Dobšiná), Tvrďák (Banská Bystrica), Dobšinská desiatka (Dobšiná), Medzinárodný maratón mieru (Košice), Goralský polmaratón (Spišská Belá), Beh po stopách baníkov (Smolník), Okresné a krajské majstrovstvá v cezpoľnom behu.

Za pretekmi sme najazdili takmer 7000 km a nabehali sme nespočetné množstvo kilometrov a zdolali kvantum výškových metrov. Medzi našich najlepších zverencov patria: Marcel Uharček, Slavomíra Prokšejová, Stanislav Prokšej, Viera Kederová, Iveta Ujházyová Širgelyová, Patrik Prokšej a Alexandra Uharčeková.

Prispeli sme k tomu, aby mnohí ľudia vystúpili zo svojej komfortnej zóny a spravili tak, niečo pre seba, pre svoje zdravie a objaviť tak Spartanský životný štýl.

Marián Pinčák, Martin Ceperko, Róbert Žiga, Ladislav Bubenčík, Dominik Buček, Marek Benedikty, Kristína Prokšejová a Michal Bednár sa v roku 2019 začali aktívne zúčastňovať tréningového procesu. Marián dosiahol svoju prvú Spartanskú trifectu (odbehol v jednom roku všetky 3 vzdialenosti od 5-25 km), Martin, Róbert, Dominik, Marek, Ladislav, Kristína a Michal dobehli po svojej prvej spartanskej medaily - Sprint (5+ km) a Super (12+ km). Ivana Šimonová postupnou tvrdou prácou dobehla svoj prvý spartanský Super. Monike Vadasy sme pomohli sa vrátiť do športového života po zranení a zabehla si aj Beh v raji – 10 km. Miroslava Malčeková a Zuzana Vargová svojím prístupom a nasadením v tréningovom procese boli príkladom mladším členom klubu.

Rok 2019 bol pre členov STG úspešný. Medaile a ocenenia sú krásne a potešia, ale úspechy členov klubu, ktorí na stupienky víťazov nedosiahli, ale prekročili svoj vlastný tieň, tešia ešte viac. Nie je podstatné, aby vyhrávali nad niekým iným, ale aby dokázali vyhrávať sami nad sebou a neustále sa prekonávali. Činnosť klubu STG Rožňava nie je zameraná len na dobíjanie stupňov víťazov, ale je hlavne o spolupatričnosti, zdokonaľovaní, životnom štýle, kvalite vzťahov, o tréningovom prostredí, túžbe a motivácii niečo pre seba urobiť, je o uznaní, dôvere, záväzku k sebarozvoju, o porozumení osobných a športových potrieb a požiadaviek, schopnosti kontrolovať a zvládnuť potenciálne stresové situácie, koncentracii, nastavení cieľov a výziev.

Keďže naši členovia sú aj deti a mládež orientovali sme svoje aktivity aj týmto smerom. Nie je žiadnym tajomstvom, že deti sú už od útleho veku veľmi všímavé a doslova nasávajú informácie a podnety okolo seba. A keďže každé dieťa trávi najviac času so svojimi rodičmi, práve tí sú mu častokrát najväčším vzorom. Ideálom teda je, ak má dieťa aktívnych a športujúcich rodičov.

Pravidelná a vhodná fyzická aktivita má pre deti význam z krátkodobého aj dlhodobého hľadiska. Benefity sú zrejmé – pohybom sa získava lepšia fyzická aj psychická pohoda, minimalizuje riziko vzniku nadváhy, podporuje zdravý vývoj kostí, šliach, svalov a celého pohybového aparátu, zlepšuje

činnosť kardiovaskulárneho systému. Pohyb u dieťaťa rozvíja hrubú motoriku a rôzne pozitívne vlastnosti a schopnosti, ktoré sa mu v budúcnosti zídu.

Okrem bežných aktivít, nám nie je cudzia ani charita a pomoc ľuďom v núdzi. Vykonalí sme zbierku šiat, ktoré sme venovali sociálne slabším pacientom Psychiatrickej liečebne Samuela Bluma v Plešivci.

Celá naša činnosť a úspechy v roku 2019 by neboli možné bez našich podporovateľov a aj vďaka nim sa nám darí plniť naše ciele. Naše úspechy sú teda aj ich úspechom.

V roku 2019 nás podporovali :

Mesto Rožňava - Klenot Gemera

Miestne firmy: Pizza Micio, Bagetéria Rožňava, CateringMicioBaffy, Essity,

Regionálna firma: DeafKebab Tornaľa

Medzinárodné firmy: CEP, Apersportswear, SportPhysio – mobinífyzioterapia, Easy Body, MonkNutrition,

KTO STOJÍ ZA NAŠOU ČINNOSŤOU V ROKU 2019

Ing. Marcel Uharček predseda a štatutár združenia, kondičný tréner II.kvalifikačného stupňa, oficiálny tréner a koordinátor pre Spartan race.

Viera Kederová pracuje na propagácii a grafike, pomáha organizovať logistickú podporu počas aktivít klubu, pracuje s mládežou a dobrovoľníkmi, informuje ohľadom strečingu, tejpingu a fyzioterapii. Je oficiálny koordinátor pre Spartan race

Mgr. Slavomíra Prokšejova, MBA, zabezpečuje zdravotnícke zabezpečenie a pracuje s mládežou a dobrovoľníkmi.

Stanislav Prokšej pomáha organizovať logistickú podporu počas aktivít klubu, pracuje s mládežou a dobrovoľníkmi.

Najlepšie dosiahnuté výsledky v roku 2019:

a. Spartan Race

Miesto preteku	Kutná Hora Sprint (CZE)	Zakopané Sprint (POL)	Dolní Morava Sprint (CZE)	Dolní Morava Super (CZE)	Kubínska Hola Super (SVK)	Dolomity Sprint (ITA)	Krynica Sprint (PL)	Valča Super (SVK)	Valča Sprint (SVK)	Kazinbarczika (HU) Beast
Marcel UHARČEK	3.	1.	1.	2.	2.	1.	-	-	1.	1.
Iveta Ujházyová ŠIRGELIOVÁ	-	-	-	-	-	-	1.	-	-	-
Slavomíra PROKŠEJOVÁ	-	-	-	-	-	-	-	3.	-	3.

Miesto preteku	Majstrovstvá Európy Dolomity (ITA)
Marcel UHARČEK	6.
Slavomíra PROKŠEJOVÁ	12.
Stanislav PROKŠEJ	31.
Patrik PROKŠEJ (kids)	1.

b. Preteky v okrese Rožňava a ostatné preteky

	Velvetrun (Košice)	Fil'akovský cross(Fil'akovo)	BearfootSkyrace (Hriňová)	Tvrďák (Banská Bystrica)	Majstrovstvá okresu na 10km	Beh po stopách baníkov (Smolník)
Marcel Uharček	-	2.	3.	-	-	-
Iveta Ujházyová ŠIRGELIOVÁ	-	-	-	-	2.	1.
Slavomíra Prokšejová	4.	5.	-	-	3.	2.
Viera Kederová	10.	4.	-	-	-	-
Ivana Šimonová	-	-	-	3.	-	-

c. Výsledky mládeže

Miesto preteku	Okresné majstrovstvá v cezpoľnom behu	Krajské majstrovstvá v cezpoľnom behu	SpartanRace
Alexandra Uharčeková	1.	4.	-
Patrik PROKŠEJ	-	-	1. (Talianko)

FOTODOKUMENTÁCIA ROK 2019







