

Jesenný športový deň zamestnancov TUZVO

Zrekonštruované športoviská Ústavu telesnej výchovy a športu Technickej univerzity vo Zvolene opäť žili čulou aktivitou. Postarali sa o to zamestnanci univerzity, ktorí si našli čas a zúčastnili sa jesenného športového dňa.

Podujatie odštartoval prvým výstrelom zo vzduchovky rektor TUZVO Dr. h. c. prof. Rudolf Kropil, PhD. Pre pracovníkov ÚTVaŠ pod vedením PaedDr. Martina Kružliaka, PhD., akcia začala skôr, keďže pripravovali športoviská a ešte pred príchodom prvých účastníkov začali s varením kotlíkového guláša. Jeho vôňa z diaľky vítala ostatných. Naši kolegovia priebežne zaplňali vynikajúco pripravené športoviská. Medzi prvými na ihrisko nastúpil prorektor pre pedagogickú prácu RNDr. Andrej Jankech, PhD., ktorý bol za celé podujatie zodpovedný. Jeho všesportové nadanie a nasadenie bolo vidieť v nohejbale, v plážovom volejbale i na tenisovom kurte. Okrem týchto športov sa hral aj volejbal, bedminton, stolný tenis a bolo možné strieľať zo vzduchovky na 10 metrov. Každý účastník si sám vybral aktivitu, o ktorú mal záujem. Všetky športové disciplíny boli absolvované nesúťažne, bez vyhodnotenia.

K celkovej pohode prispelo výnimočne príjemné jesenné počasie. Po podaní športových výkonov si účastníci pochutili na výbornom guláši a čapovanej kofole. Dobrá nálada a úsmev na tvári svedčili o vydarenosti podujatia a zároveň poslúžili aj ako pozvánka na ďalšie spoločné športové akcie. Zamestnanci TUZVO môžu športoviská využívať pravidelne vo vybraných časoch počas celého akademického roka.

Ľubica Benková, Rektorát



Medzinárodná športová olympiáda pre študentov univerzít tretieho veku vo Zvolene



Súťažiaci v stolnom tenise

V dňoch 12. – 16. septembra 2018 sa na športoviskách Ústavu telesnej výchovy a športu Technickej univerzity vo Zvolene uskutočnil už 7. ročník Medzinárodnej športovej olympiády pre študentov univerzít tretieho veku.

Viac ako 150 študentov UTV prišlo zo Španielska, Portugalska, Poľska, Turecka, Ukrajiny, Rumunska, Českej republiky a Slovenska. Súťažili v streľbe zo vzduchovej pušky, stolnom tenise, lukostreľbe, bowlingu, šachu. Pripravené boli aj ďalšie športové disciplíny orientované na „Najvyššieho olympionika“.

Pred viac ako siedmimi rokmi sme si povedali, že zorganizujeme veľkú medzinárodnú akciu pre študentov UTV a budeme sa snažiť na ňu dotiahnuť čo najviac študentov – seniorov z Európy. Som nesmierne hrdý na svoj tím, ktorý pracuje na UTV vo Zvolene a na naše medzinárodné kontakty. Tento ročník máme najvyšší počet, a to až 8 krajín z Európy.

Chcel by som sa poďakovať všetkým, ktorí prispeli k organizácii tohto podujatia – vedeniu Technickej univerzity vo Zvolene, mestu Zvolen, BBSK, ale aj iným sponzorom a prispievateľom. Netreba zabudnúť ani na našich seniorov – dobrovoľníkov, ktorí nám pomáhajú v organizácii, či už ako sprievodcovia jednotlivých krajín – kde si precvičia svoje jazykové schopnosti, alebo aj ako rozhodcovia, zapisovatelia pri športových disciplínach. Musíme si uvedomiť, že starší občania nemajú dostatok financií na cestovanie a aj vďaka grantom a sponzorom nemusia platiť celé sumy za organizáciu podujatia. Som veľmi rád, že vo Zvolene organizujeme medzinárodnú akciu pre študentov – seniorov, ktorá je svojim zameraním jedinečná v Európe.

Erik Selecký, UTV
Foto: UTV Zvolen



Súťažiaci v lukostreľbe



Študenti UTV súťažiaci v streľbe zo vzduchovky

Správy z ÚTVŠ

SPLAV RIEKY HRON

Koniec mája a začiatok júna býva na rieke Hron živšie ako v inom čase. Splavujúci vodáci na svojich plavidlách prekonávajú vodné úseky s rôznou obtiažnosťou. Ak sa pomalý tok rieky zmení na čeriacu sa masu vody obtekajúcu skryté skaly, o nečakané momenty s možnosťou nedobrovoľného opustenia plavidla nebýva núdza. Pracovníci ÚTVŠ aj v tomto roku pripravili pre svojich kolegov a rodinných príslušníkov obľúbenú športovú aktivitu na novej trase na hornom toku Hrona. Všetko to začalo v sobotu 9. 6. 2018, kedy sa účastníci splavu vlakom prepravili do Slovenskej Ľupče, kde bol plánovaný štart prvého úseku. Dvojmiestne plavidlá a jeden 7-miestny raft vyrazili po vode do Šalkovej, kde sme museli plavidlá prenášať cca 100 metrov, lebo nám v ceste stála malá vodná elektrárňa. Ďalší úsek cez Banskú Bystricu, Radvaň až do Vlkanovej sme zvládli bez problémov. Kemp Geronimo nám poskytol vo svojich „obytných sudoch“ priestor na nočný odpočinok. Ráno trošku „dolámaní“ sme sa pustili do druhého úseku našej plavby. Všetky plavidlá ho zvládli úspešne, až na jedno kanoe, ktorému sme hneď po pár metroch uvideli dno. Neplánované kúpanie prebehlo s úsmevom na tvári, akurát si to odnieslo oblečenie, ktoré bolo nutné vymeniť za suché. Ďalšia plavba cez Sliač do Zvolena prebehla rýchlejšie, ako sme plánovali, a tak sme sa okolo 13. hodiny v cieľi rozlúčili. Pri rozlúčke panovala u všetkých dobrá nálada a dali sme si prísľub, že si to o rok opäť zopakujeme, ale so štartom z Medzibrodu.

ROZBEH ŠPORTOVÝCH AKTIVÍT V NOVOM ŠKOLSKOM ROKU

Ešte sa ani nezačal školský rok a po letnom oddychu sa športový život na TU vo Zvolene rozbehol svižným tempom. Pracovníci ÚTVŠ participovali na prvej akcii, ktorou bola 13. – 14. 9. 2018 Športová olympiáda pre študentov Univerzity tretieho veku. V športovom areáli a v telocvičniach sa účastníci z ôsmich krajín (Poľsko, Ukrajina, Česká republika, Portugalsko, Španielsko, Rumunsko, Turecko a Slovenská republika) mali možnosť športovo presadiť v týchto aktivitách: turnaj v stolnom tenise, strelecká súťaž zo vzduchovky, strelecká súťaž v streľbe z luku. Súťažili aj o titul najvyššieho olympionika v disciplínach: hod šípkami, hod na presnosť, hod na kužľky, hod loptou na kôš, kop loptou na bránku, streľba s florbalovou hokejkou na bránku. Priestor medzi dopoludňajším a popoludňajším programom vyplnila Zumba Gold, do ktorej sa zapojilo mnoho účastníkov podujatia. Ostatné kultúrno-spoločenské aktivity organizovalo Centrum ďalšieho vzdelávania, ktoré Vás bude o celej akcii určite informovať.

TANEČNÁ SÚŤAŽ „ZVOLENSKÝ TANEČNÝ POHÁR“

Do športových priestorov na ÚTVŠ sa po úspešnej tanečnej súťaži v rámci Zimnej univerziády 2018, ktorej organizátorom bola naša TU vo Zvolene, opäť vrátil tanečný šport. Viac ako 100 tanečných párov súťažilo v štandardných a latinsko-amerických tancoch. Diváci, ktorí si našli čas a podujatie navštívili, mali možnosť celý deň sledovať výkony najlepších tanečných párov na Slovensku. Organizácia súťaže v našich priestoroch potvrdila, že vynovené priestory našich športovísk je možné variabilne využívať nielen na športové, ale aj na kultúrno-spoločenské podujatia.

JESENNÝ ŠPORTOVÝ DEŇ ZAMESTNANCOV TU VO ZVOLENE

Viac ako 40 našich zamestnancov privítalo ponúknutú možnosť a zúčastnilo sa Jesenného športového dňa zamestnancov TU vo Zvolene v obnovených priestoroch športovísk v Ústave telesnej výchovy a športu. Ponúkané športové aktivity boli zamerané na pálkovacie hry: tenis, stolný tenis, bedminton, loptové hry: volejbal, plážový volejbal, nohejbal a na streľbu zo vzduchovky. Všetky športové aktivity boli nesúťažné, čiže nemáme víťazov, ale ani porazených. Ak by sme predsa len chceli hovoriť o víťazoch, stali sa nimi všetci, ktorí využili možnosť zašportovať si v príjemnom prostredí ešte stále v skvelom letnom počasí. Pochvalu a ocenenie si zaslúži aj kotlíkový guláš varený priamo na športoviskách.

Takže ešte raz srdečne pozývame všetkých kolegov do našich športových priestorov k pravidelnému športovaniu. Ponuku športových aktivít a časový harmonogram sme všetkým zamestnancom zaslali mailom.

VEDECKÁ KONFERENCIA

11. 9. 2018 zorganizovali pracovníci ÚTVŠ v poradí už 9. ročník vedeckej konferencie s medzinárodnou účasťou „Telesná výchova a šport – prostriedok vytvárania vzťahu mladej generácie k pohybu a športu“, na ktorej odznelo množstvo príspevkov s telovýchovnou tematikou. Gestorom konferencie bol doc. PaedDr. Jiří Michal, PhD., vedúci Katedry telesnej výchovy a športu UMB Banská Bystrica.



Splav horného toku rieky Hron, časť Šalková



Niektorí účastníci vyskúšali vodu



Nocovali sme v „obytných sudoch“



Účastníci splavu



Účastníci Olympiády U3V pri Gold Zumbe

Martin Kružliak, ÚTVŠ
Foto: archív ÚTVŠ

Zamestnanci TUZVO na Vihorlate aj v Slovenskom krase

Tretí septembrový víkend, 14. – 16. septembra 2018, prežili zamestnanci-turisti TUZVO na východnom Slovensku a využili tak skvelú príležitosť vybrať sa spoločne do krásnych hôr a navštíviť zaujímavosti tohto ešte nie až tak veľmi objaveného kraja. Komisia rekreačnej starostlivosti (KRS) v spolupráci so zamestnávateľom TUZVO pripravila pre kolegov turisticko-poznávací výlet „Vihorlat – Tokaj – Slovenský kras“.

Počas výletu bolo nádherné počasie a pre účastníkov bol pripravený bohatý program plný nezabudnuteľných zážitkov. Každý z 37 účastníkov si v ňom našiel to svoje. Program výletu, ktorý zostavila Ing. Erika Sujová, PhD., predsedníčka KRS, pamätala na všetky výkonnostné kategórie turistov a ponúkal aj rôzne kultúrno-poznávacie zážitky.

Prvým miestom, ktoré účastníci výletu navštívili, bola tokajská pivnica v Malej Trni, kde bola pripravená degustácia skvelého tokajského vína. Bol to neopakovateľný zážitok, ktorý účastníkov naplnil hrdosťou na naše úrodné krajiny a aj na pridelenú ochrannú známku tejto krajovej špeciality.

V sobotu sa zdatnejší turisti vybrali na celodennú túru po trase Morské oko – Sninský kameň – Zemplínske Hámre, ktorá prechádzala nádhernou prírodou CHKO Vihorlat. Aj napriek tomu, že počasie tentokrát celkom nevyšlo a Sninský kameň bol zahalený v hmle, turistom sa podarilo zdolať najvyšší bod (1006 m. n. m.) celej trasy. Ostatní výletníci absolvovali nenáročnú, ale turisticky atraktívnu prechádzku okolo rybami prepĺneného Morského oka, odkiaľ sa presunuli na Sninský jarmok. Zo Sniny sa presúvalo k vodnej nádrži Starina, ktorá je najväčšou vodnou nádržou na pitnú vodu na Slovensku a zároveň aj najväčším zdrojom pitnej vody v strednej Európe. Odtiaľ už bol len kúsok k hotelu Armales v Stakčíne, kde výletníci našli primerané ubytovanie na dve noci. Každý z prítomných si prišiel na svoje a turisticky strávený deň spolu zavŕšili dobrou večerou. Odvážnejší gurmáni ochutnali východniarsku špecialitu – tatarčené pirohy.

Na nedeľu bol naplánovaný výlet do Zádielskej tiesňavy, najkrajšieho a najnavštevovanejšieho miesta Slovenského krasu. Opäť boli navrhnuté dve trasy s rôznou náročnosťou. Smelší turisti absolvovali zhruba 10-kilometrovú trasu z dedinky Háj, cez hrebeň tiesňavy a nádhernú vyhlíadku, potom dnom tiesňavy až do dedinky Zádiel. Ostatní sa prešli náučným chodníkom cez Zádielsku tiesňavu a počkali tých druhých v bufete. Zo Zádiela sa turisti presunuli do nádherného kaštieľa v Betliari, kde si väčšina pozrela pútavú expozíciu pripomínajúcu obľúbený televízny seriál 1890.

Na konci výletu bolo na tvárach účastníkov vidieť radosť z príjemne stráveného víkendu s kolegami z univerzity. Odnášali si množstvo zážitkov, milých spomienok a množstvo najazdených kilometrov spolu. Na záver ostáva dodať poďakovanie organizátorom a šoférovi autobusu, ktorý turistov doviezol bezpečne domov.

Tešíme sa na budúce akcie.

Erika Sujová, FEVT



Vyrážame na túru smerom na Morské oko a Sninský kameň (foto: M. Rusnák)



Vrchol Sninského kameňa sme dosiahli v hmle (foto: M. Rusnák)



Na nádhornej vyhlíadke nad Zádielskou tiesňavou (foto: M. Rusnák)



Pred tokajskou pivnicou (foto: M. Rusnák)



Pred kaštieľom Betliar (foto: E. Sujová)

OKINAVSKÉ KARATE VO ZVOLENE

1. ročník jedinečného seminára na Slovensku



Zo slávnostného otvorenia. Zľava: Nancy Lyons, Miroslav Sližik, Shigetoshi Senaha, Vladimír Maňka, Steve Lyons, František Kačík



Majster Shigetoshi Senaha



Účastníci seminára



Dar pre majstra Senahu od umeleckého kováča a nožiara Vladimíra Puliša z Kremnice

V dňoch 24. – 26. 8. 2018 oddiel karate TJ Slávia pri Technickej univerzite vo Zvolene zorganizoval pre aktívnych záujemcov o cvičenie zo Slovenska a zahraničia 1. ročník jedinečného seminára okinavského karate.

Seminár prebiehal v telocvični TUZVO pod vedením prezidenta svetovej federácie Ryusyokai Goju Ryu, majstra Shigetoshi Senahu z Okinavy, ktorý patrí medzi najvýznamnejších okinavských majstrov v súčasnosti. Na Slovensko, konkrétne do Zvolene, zavítal po seminároch v Kanade, na Kube a v Rusku. Spolu s ním pricestovali aj ďalší majstri – Steve Lyons (Kanada) a Nancy Lyons (Okinava). Pred začiatkom odbornej športovej časti, t. j. tréningov, sme v priebehu dvoch dní ukázali našim hosťom aspoň niektoré zaujímavé miesta Slovenska. Počasie nám prišlo, a tak sme navštívili Pustý hrad, Zvolenský zámok, Vysoké Tatry a skanzen v Pribylíne, odkiaľ si naši hostia odniesli mnoho krásnych zážitkov.

Slávnostného otvorenia medzinárodného seminára, ktorého účastníkmi okrem karatistov zo Slovenska boli aj cvičenci z Česka a Austrálie, sa tiež zúčastnili poslanec Európskeho parlamentu Ing. Vladimír Maňka a predseda komisie mládeže a športu Mesta Zvolen PhDr. Mgr. Miroslav Sližik, PhD., obaja bývalí členovia oddielu karate TJ Slávia pri Technickej univerzite vo Zvolene.

Majstri z Okinavy sa v priebehu tréningov zamerali najmä na správne vykonávanie jednotlivých techník, súborných cvičení kata a veľký dôraz kladli na cvičenia vo dvojiciach – kumite. Treba poznamenať, že kumite v tradičnom karate sa podstatne líši od kumite v športovom zápase. Hlavný rozdiel je vo vzdialenosti. Kým v športe je dovolený len kontrolovaný kontakt, v tradičnom karate úder končí približne 10 cm za povrchom tela. To núti obrancu k efektívnej obrane, v opačnom prípade dochádza ku kontaktu.

Tradičné karate sa od športového karate líši takmer vo všetkom, najmä však po technickej stránke. Spoločný majú v podstate len názov. V športe sú preferované techniky, ktoré sú atraktívne pre divákov (napr. oblúkové kopy na hlavu) a zároveň sú pomerne ľahko kontrolovateľné, aby nedošlo k zraneniu súpera.

Pôvodným účelom okinavského karate bolo čo najúčinnšie vykonanie techniky tak, aby útočník nebol schopný pokračovať v boji. Používané boli (a doteraz sú) najmä techniky, ktoré sú v športovom karate zakázané – údery lakťom, otvorenými rukami do očí, kopy pod pás, do kolena ap.

Športové aj tradičné karate majú v oblasti telesných cvičení svoje miesto a pre cvičencov majú okrem prospechu z fyzického pohybu aj ďalšie aspekty, ktoré však poskytujú aj iné športy – zodpovednosť v príprave, pravidelnosť tréningu, či spolupráca v kolektíve. Výhodou karate je to, že cvičenia

sú symetrické – vykonávajú sa na obe strany, precvičujú celé telo, náročnosť vykonania sa dá upraviť podľa veku, zdravotného stavu, prípadne momentálnej dispozície. Môžu ho cvičiť jednotlivci, dvojice alebo malé aj väčšie skupiny a nie je náročné na materiálne vybavenie ani na priestor. Vyžaduje sa však učenie pod vedením kvalitného trénera, a to v oblasti športového aj tradičného karate.

Z tohto dôvodu seriózní záujemcovia o tradičné karate navštevujú ostrov Okinava, kde karate vzniklo, alebo sa zúčastňujú seminárov, ktoré okinavskí majstri vedú po celom svete. Karate, ktoré sa cvičí v súčasnosti, pochádza priamo z Okinawa-Te, okinavského systému sebaobranu. Ten vznikol spojením pôvodného okinavského systému boja Tode a čínskych bojových umení, najmä z oblasti kláštora Šaolin. Začiatkom 20. storočia sa karate začalo cvičiť aj na hlavných japonských ostrovoch, odkiaľ sa prevažne v športovej forme dostalo do celého sveta a dnes patrí k populárnym bojovým športom. V roku 2020 bude mať karate ako šport premiéru na XXII. letných olympijských hrách v Tokiu, čo ho nesporne spopularizuje po celom svete.

Podobne ako v športovom karate, aj v tradičnom existuje viacero štýlov, takže ani pojem „tradičné okinavské karate“ nemusí znamenať vždy to isté. Aj na Slovensku sa v rámci tradičného karate trénuje niekoľko štýlov, z ktorých jeden – Ryusyokai Goju-Ryu – má hlavné sídlo práve vo Zvolene, v oddiele karate TJ Slávia pri Technickej univerzite. Tento oddiel sa ako jediný v našom meste zameriava na tradičné okinavské karate, ostatné tri oddiely sa venujú tréningu športového karate najmä detí a mládeže.

Zvolenský seminár mal veľký úspech a záujem o štýl Ryusyokai vzrástol, čo sa prejavuje aj na účasti cvičencov z iných oddielov na tréningoch oddielu karate TJ Slávia TUZVO. Podujatie bolo dobrou propagáciou nielen zvolenského karate, ale aj samotného mesta a najmä Technickej univerzity vo Zvolene. Veríme, že naši zahraniční hostia si odniesli mnoho krásnych zážitkov nielen zo seminára, ale aj z našej krajiny. Majstrovi Senahovi sme ako spomienku venovali ručne vyrobený nôž z dielne umeleckého kováča a nožiara Vladimíra Puliša z Kremnice. Všetkým, ktorí sa o úspešný priebeh seminára zaslúžili, patrí veľké poďakovanie.

František Kačík, 6. dan, Renshi
Prezident Slovenskej asociácie
Ryusyokai Goju ryu Karate-do

<http://www.ryusyokai.sk/>

<https://www.facebook.com/ryusyokai.sk/>

Foto: archív Slávia