

Silový čtyřboj chlapců GJŠ na republikové úrovni

Shyby, bench-press, přednosy a trojskok. V těchto fyzických disciplínách se naši studenti utkali s nejlepšími družstvy na republikovém finále. Tomuto finále však předcházela náročná kvalifikace skrze školní, okresní i krajské kolo. Na okresním kole studenti obsadili 3. místo. Chlapci ze sebe vydali maximum i v krajském kole, kde skončili na 3. místě. Jelikož Olomoucký kraj patří mezi sportovně nejsilnější, byl povolen postup 4 mužstev z kraje. Nutno podotknout, že padlo mnoho osobních rekordů a několik i historicky nejlepších. Postup do republikového kola je historický úspěch sám o sobě, a škola proto tímto děkuje studentům za skvělou reprezentaci. Mezi silnou konkurencí se naši chlapci rozhodně neztratili.



I když jsme v týmové soutěži skončili v „republice“ na 12. místě, v jednotlivcích jsme slavili stříbro. **Daniel Hanuš** obsadil 2. místo ve trojskoku snožmo z místa, a to s úžasným výsledkem **9,45m**. Tímto překonal své předchůdce a pasoval se na rekordmana školy.



Naši reprezentanti a jejich celkové výkony:

(Tabulka výsledků jednotlivců s nejlepšími osobními výsledky, které budou zveřejněny na školní vývěsce)

	Shyby na doskočné hrazdě		Tlaky s činkou v lehu		Trojskok snožmo z místa		Svislý vznesení		Body celkem
	výkon	body	výkon	body	výkon	body	výkon	body	
Daniel Hanuš	23	69	34	51	945	73	47	70,5	263,5
Pavel Vymazal	23	69	39	58,5	860	57	42	63	247,5
Daniel Grepl	25	75	43	64,5	760	37	46	69	245,5
Martin Rytíř	22	66	42	63	853	55	35	52,5	236,5
Tomáš Riedl	20	60	34	51	765	37	29	43,5	191,5
Tomáš Machala	15	45	34	51	790	43	23	34,5	173,5
Petr Nebl	16	48	29	43,5	790	43	24	36	170,5
Martin Gajdušek	20	60	28	42	700	30	25	37,5	169,5
Jakub Tolář	20	60	29	43,5	750	35	20	30	168,5
Jakub Trhlík	18	54	25	37,5	785	41	22	33,5	166
Ondřej Kosík	15	45	22	33	840	53	21	31,5	162,5

Silový čtyřboj inspiroval mnoho studentů k práci na sobě samém a posilování jako takového. Na našem gymnáziu má také letitou tradici a jména nejlepších jsou vždy vystaveni ve vitrině „slávy“ na chodbě. Některým se díky čtyřboji pozitivně zlepšil život. Zde máte příběh jednoho z nich.

Ondřej Čechák, absolvent GJŠ 2014

„Možná to vyzní zvláště, ale ze začátku pro mě hlavním impulzem nebylo "být namakaný". Dlouhou dobu jsem byl vychrtlý kluk, který se posilovně a fyzické aktivitě spíše vyhýbal. Ale pak se ve mně něco zlomilo. Poprvé jsem zašel do posilovny a zkoušel jsem cvičit. To bylo na podzim ve třetáku na. Posilování samo o sobě mě moc nebavilo a neměl jsem daleko k tomu se na vše vykašlat. Ale pak jsem poznal Páju (Pavel Vymazal). Měl videa na YouTube o kalistenice, což mě zaujalo nejvíce, kromě toho však byl ve formě a na škole jasná jednička. Ten mě ovlivnil nejvíce. Přestalo pro mě být prioritou sledovat se v zrcadle. Chtěl jsem se učit nové, obtížnější cviky na hrazdě a kruzích, a tím se zlepšovat. Čas šel dál a dál a já toho uměl víc a víc. Zdálo se mi, že i výsledky se konečně dostavovaly. Pak přišel víceboj. Chtěl jsem získat alespoň 140 bodů, což, by bylo dvakrát více, než jsem měl rok předtím. Nekladl jsem si žádné velké cíle. Ale pouze do první disciplíny, myslím, že to byly přednosy, kde jsem celkem suverénně zaskóroval nejvíce z ročníku. V tu chvíli se mi v hlavě něco přeplo. Chtěl jsem být nejlepší! Začal jsem se tréninku, zaměřenému čistě na víceboj, věnovat i přesto, že času už nebylo mnoho. Abych to zkrátil... ve třetáku, čerstvě po začátku cvičení, jsem „dal“ 70 bodů a umístil se v dolní polovině tabulky. A ve čtvrtáku jsem dosáhl na 200 bodů a byl první v ročníku, celkově pátý ve škole. S klukama jsme pak jeli reprezentovat GJŠ a dosáhli jsme, do té doby nedosažitelné rekordní výsledky, a v tom, jak vidím, tento rok kluci pokračují. Vytrénovat se z průměrného kluka na vícebojaře mi zabralo rok, ale pokud bych měl říct, zda to bylo těžké, odpověděl bych "nevím". Pokud vám totiž na něčem skutečně záleží, zvládnete cokoliv.“



Jste ochotni pro sebe něco udělat? Začněte chodit každý pátek do posilovny GJŠ a kdo ví, třeba zde bude za chvíli článek právě o vás!