



Žienky čakajú na nových záujemcov o tento olympijský šport.

Zápasenie - skutočný šport

PREDSTAVUJE SA ODDIEL ZÁPASENIA TJ AC NITRA

Kto sme?

Sme zápasnícky oddiel, ktorý v našom meste pôsobí od roku 1909, čo je naozaj slušná tradícia. Počas tých rokov uzreli svetlo sveta legendy slovenského zápasenia, olympijskí medailisti z Moskvy Július Strnisko a Dan Karabin, ale aj viacerí medailisti z ME a MS. Trénujeme pod hradom na Parkovom nábreží č. 27 v Zápasníckej hale Júliusa Strniska. Šport berieme vážne, dávame veľký dôraz na metodiku pri výchove detí a dorastu. Naši tréneri sú skúsení zápasníci a certifikovaní tréneri.

Naše tréningy sa delia na dve základné skupiny – skupina prípravy a mladších žiakov a skupina dorastu a seniorov. Tréningy prípravy vedú mladí zápasníci, viacnásobní majstri Slovenska, Martin Gatiaľ a Michal Novák.

Prečo je zápasenie vhodné?

Je tento šport pre mladých zaujímavý? „Momentálne prevláda veľký boom zápasenia, hlavne u malých detí,“ odpovedá Martin Gatiaľ. „Veľmi ma to teší, vidno tiež záujem rodičov, aby sa ich deti športovo rozvíjali. Deti síce chodí viac ako pred rokmi, ale nikdy ich nie je dosť.“ Tréningy sú určené pre deti od 5 do 14 rokov. „Netreba sa báť, že deti budú z tréningu odchádzať s monoklom. Deti učíme základné gymnastické pohyby, zápasnícke chmaty a hráme rôzne hry. Tam to však nekončí, učíme ich sebaovládaniu, disciplíne a úcte. Takýto základ sa zide každému,“ dodáva Gatiaľ.

Tréningy pokročilých otec so synom Ivan Molnár st., ktorý je predseda oddielu a šéftrener, a Ivan Molnár ml. Tréningy vedú spoločne. Tu je už špecializácia užíja a tréningy sú zamerané hlavne na zápasnícku techniku, ale aj na rýchlosť a kondíciu. „Naše tréningy vyhľadávajú čoraz viac MMA zápasníkov, ktorí chcú zdokonaľiť svoje „takedowny, singlelegy a iné hody,“ hovorí Molnár st. „Nebýva to tu ľahké, ale riadime sa príslovím: Ťažko na cvičisku, ľahko na bojisku. Myslím si, že to je dôvod, prečo aj tento rok máme štyroch majstrov Slovenska a účastníka majstrovstiev Európy. Ak máš v sebe dravosť a chuť po víťazstve, ktorá sa spojí s našou koncepciou, spravíme z teba šampióna. No musíš byť trpezlivý, ani Rím nepostavili za deň.“ Dnes



je v našom klube veľa talentovaných zápasníkov, viacerí sú v reprezentácii. Spomeňme Michala Vereša, Matúša Humaya, Viktora Bojdu, Martina Gatiala alebo odchovanca Ivana Molnára ml., ktorý v poslednom období štartoval za ZK Olymp Partizánske.

Čo ponúkame?

Náš klub každoročne organizuje dva turnaje – mikulášsky Memoriál Júliusa Strniska a medzinárodný Memoriál Jozefa Svitača, ktorý už bude mať 37. ročník. Taktiež každoročne sme zapojení v žiackej, dorasteneckej aj seniorskej lige, čo si môže povedať len málo slovenských klubov. Organizujeme sústredenia a tento rok aj denné tábory. Naši zápasníci sa pravidelne zúčastňujú reprezentačných zrazov a turnajov.

Taktiež dlhoročne spolupracujeme so Základnou školou v Cabaji, kde máme zriadené školské športové stredisko, čo je vlastne naša „pobočka“.

Prierez našich aktivít

■ **Mikulášsky turnaj** býva venovaný pamiatke Júliusa Strniska, medailistu z olympijských hier. Deviaty ročník turnaja prebiehal naozaj v peknej rodinnej atmosfére domáceho klubu TJ AC Nitra a s účasťou klubov z Partizánskeho a D. Vesteníc. Súťaž je organizovaná pre najmenších pripravkárkov, ktorí za svoje výkony boli odmenení okrem medailí a diplomu aj sladkým balíčkom.

■ **Memoriál Jozefa Svitača** je tradične organizované podujatie s medzinárodnou účasťou. Je venovaný pamiatke na skvelého trénera, ktorý vychoval generáciu olympijských medailistov. Súťažili všetci naši zápasníci v kategóriách pripravka, mladší a starší žiaci, kadeti a U23. Na 36. ročníku štartovalo 120 pretekárov z 15 slovenských, 4 maďarských a 3 českých klubov. Družstvo TJ AC Nitra obsa-

dilo prvé miesto!

V roku 2018 spúšťame pilotný projekt – memoriál býv. medzinárodnými majstrovstvami Slovenska v kategórii U23. Naši zápasníci zmerajú sily s reprezentantmi iných krajín, čo zvýši úroveň turnaja.

■ **Striebro v seniorskej lige.** Kolektív pod vedením Ivana Molnára staršieho bol dekorovaný titulom vicemajstrov Slovenska v zápasení voľným štýlom v slovenskej lige seniorov. Je to veľký úspech. Za nami skončili veľkokluby ako ZK Košice 1904 alebo Dunajplavba Bratislava. Tak ako aj víťazný klub ZK Vihorlat Snina sme mali zopár chlapcov na hosťovanie. Sú to kvalitní zápasníci svetovej úrovne. Tajmuraz je majster Ruska a Akhsarbek aj Boris sú aktuálni vicemajstri sveta. Jedna vec sú body, ktoré nám pomohli získať, a druhá je motivácia pre našich chlapcov.

■ **Bronz v dorasteneckej lige.** Borci AC Nitra pod vedením trénera Ivana Molnára st. obsadili tretie miesto, len tesne za druhými Košicami. „Borci bojovali a bronz si zaslúžia. Dúfam, že v nadchádzajúcej sezóne si lepšie umiestnenie nenecháme tak ľahko ujsť,“ hovorí tréner. Celkové poradie klubov: 1. Dunajplavba Bratislava, 2. ZK Košice 1904, 3. AC Nitra, 4. ZK Dunajská Streda, 5. Vihorlat Snina, 6. Rimavská Sobota.

Bronzoví zápasníci za AC Nitra: Peter Ducho, Roman Slíž, Viktor Bojda, Samuel Mikuš, Samuel Znášik, Filip Ferenczi, Samuel Karas, Šimon Arpáš, Patrik Holý, Stanislav Novák, Albin Horka.

■ **Žiacka liga.** V poslednom kole v Trenčíne zvíťazili: Boris Karelin, Viliam Folděš, Oliver Lazarčík, Michal Vereš, Matúš Humay. Druhé miesto: Andrej Domasta, Patrik Fuchs, Patrik Rapavý. Tretie miesto: Timotej Spišňák, Viktória Földesiová.

■ **Majstri Slovenska za rok 2017.** Slovenské tituly na M-SR získali: Matúš Humay (starší žiaci, grécko-rímsky štýl), Michal Vereš (starší žiaci, voľný štýl), Andreja Ľahučká (juniorke, voľný štýl), Stanislav Novák (kadeti, voľný štýl a gr.-rím. štýl), Martin Gatiaľ (seniori, voľný štýl).

■ **Sústredenie vo Vladikavkaze** v Severnom Osetsku. „Zobral som sem chlap-

cov, nech vidia ako to chodí v reálnom zápasníckom svete. Tu v Osetsku zápasí každý, idete po ulici a každý ma zlomené ucho. Zápasenie je ich národným športom, tak ako u nás hokej. Verím, že to chalanom dalo veľa a že sa zdokonalili v technike a v štýle boja. S domácimi sa človek dokáže veľa naučiť. V zápase sú uvoľnení a veľa vládzu, to sa musia naučiť aj chalani na Slovensku, nezápasíť silovo, ale hlavou. Zo Severného Osetsku pochádzajú aj chlapci, ktorí momentálne reprezentujú Slovensko, a niektorí z nich zápasia ligu práve za náš klub. Keď sme pri tom, aj reprezentačný tréner seniorov Rodion Kertanti sa tu narodil.“ Takto opísal sústredenie Ivan Molnár ml., ktorý sa pripravuje s reprezentáciou alebo s klubom ZK Olymp na Kaukaze už viac ako tri roky. Sústredenia sa zúčastnili Matúš Humay a Samuel Valanec.

■ **Medzinárodné turnaje.** Naši reprezentanti v uplynulom roku zápasili na turnajoch v rakúskom Sedingu, poľskom Teresine, ruskom Kaliningrade, bieloruskom Grodne, maďarskom Gyori, Budapešti, českej Ostrave, Plzni, Brne, Prahe, Novom Jičíne a takmer na každom slovenskom podujatí všetkých kategórií. Zapájame sa do každej ligy, každej majstrovskej súťaže, aj v zápasení grécko-rímskym štýlom (hoci naša špecializácia je zápasenie voľným štýlom), projekty Centra talentovanej mládeže, školských športových stredísk, taktiež pasovačky, rôzne aktivity, tábory a sústredenia na Slovensku, ale i v zahraničí. Deti vychovávame v duchu fair-play a k zdravej bojovnosti, že priorita je zvíťaziť, no nie za cenu zranenia seba alebo súpera, a že poctivá práca sa nedá oklamať! Pracujeme na lepších podmienkach pre rozvoj tohto športu a máme mnoho plánov do budúcnosti, či už s vytváraním podmienok pre vrcholový šport alebo napríklad rekonštrukciu priestorov, kde trénujú naše nádeje.

■ **Ďalšie aktivity:** letné sústredenie v Krpáčovej; denné zápasnícke tábory; zimné sústredenie v prírode Slovenského raja v obci Porač.

IVAN MOLNÁR ml.

PREMÔŽ SA A PRIĎ SI ZAMAKAŤ!

■ Ak stále váhate pri výbere športu, zápasenie je ten najlepší základ, aký môže dieťa dostať! Ak už chodíš na iný šport, zarad zápasenie do svojej prípravy!

■ Chodilo k nám veľa hokejistov, napríklad dnešný hráč nitrianskeho áčka Juraj Šiška sa u nás pravidelne pripravoval.

■ Deti naučíme padať, spraviť kotúľ a disciplínu, starších naučíme hádzať „takedowny“ a vyhrávať zápasy. Nemáš sa čoho báť, tréningy

detí sú v pondelok, streda a vo štvrtok od 16.00 do 17.30 a tréningy starších v pondelok až štvrtok 17.30-19.00.

■ Môžeš sa prísť len pozrieť, ale ak to nevydržíš, vezmi si krataky, tričko a pevnú obuv na prezutie.

■ AC NITRA, ZÁPASNÍCKY ODDIEL SINCE 1909 alebo WRESTLING AC NIRA. To sú nápisy, ktoré vás privítajú v našich vynovených priestoroch v Zápasníckej hale J. Strniska na Parkovom nábreží pod hradom.



Memoriál Jozefa Svitača mal už 36. ročník.



Mikulášsky turnaj nesie meno medailistu z OH Júliusa Strniska.



Výstup na Chopok počas sústredenia v Krpáčovej.



Tím AC Nitra na žiackej lige.



Seniori AC Nitra obsadili v slovenskej lige druhé miesto.



Dorastenci získali v lige bronz.



Sústredenie v Slovenskom raji.

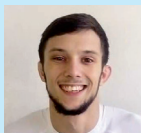
Trénerský štáb zápasníckeho oddielu AC Nitra



Ivan Molnár st.



Ivan Molnár ml.

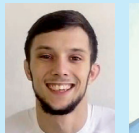


Martin Gatiaľ



Michal Novák

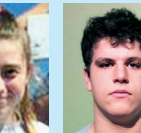
Majstri Slovenska AC Nitra za rok 2017



M. Gatiaľ



S. Novák



A. Ľahučká



M. Humay



M. Vereš

Partneri a sponzori zápasníckeho oddielu TJ AC Nitra



HAGARD:HAL ALDEMAR s.r.o. AUTOHAL s.r.o.