

# **HISTORIE „OCELOVÉHO MUŽE – OCELOVÉ ŽENY“**

## **I. Nápad konceptu OM/Ž**

Nápad uspořádat test kondice se u mne zrodil v roce 1997. Pravidelně jsem se v té době věnoval kulturistice (9 let) a krátkým triatlonům (2 roky).

A zde vznikla myšlenka spojit sílu a vytrvalost a pokusit se to nějak vyhodnotit. Zároveň jsem chtěl i najít něco nového, něco zdravého, co je pro tělo ve všech směrech ideální, tedy myslím tím i nebýt jen jednostranně sportovně zaměřen. Zároveň to muselo být něco, co by nebylo náročné na nějakou koordinaci těla nebo talent na jisté disciplíny, ale něco, co dokáže každý po pravidelném tréninku.

## **II. Zvolení disciplín a jejich provádění**

Z triatlonu bylo jasné, že zvolím běh a cyklistiku. Oba tyto sporty jsou mezi vytrvalostní sportující veřejností velmi populární. Plavání též, ale po organizační stránce je to složité a bylo by to příliš časově náročné na organizaci, neboť proti dvěma vytrvalostním disciplínám jsem musel najít dvě silové disciplíny.

Zvolení silových disciplín nebylo také až tolik náročné. První disciplínou se stal benchpress. Kdo chodící do posilovny by neznal tento cvik, navíc je to skutečně jeden z nejzákladnějších cviků všech sportovců. Jsou zde zatíženy prsní svaly, ramena a tricepsy. Druhým cvikem jsem chtěl testovat sílu paží, bicepsů, jednoznačně byl zvolen shyb na hrazdě (přitáhnutí celého těla). Je zde testováno svalstvo bicepsů a zad. Zdálo by se, že je to 2:2 (vytrvalost ku síle), na disciplíny a je to tak v pořádku. Pořád mně ale chyběl test břišních svalů. Tyto svaly se zapojují téměř při všech sportovních aktivitách a jsou základem síly. Navíc mít vypracované břišní svaly jak u žen tak u mužů bez zbytečného tuku je asi snem každého sportujícího jedince (možná i nesportovního jedince). A i když není břicho vypracované „na kostky“, zcela jistě pevné břicho pomáhá preventivně proti bolení zad...atd. Takto tedy vznikl výběr disciplín a tzv. silově-atletický pětiboj.

Během prvních osmi let se vyvíjelo, jaká váha by měla být zvolena na benchpress, jak provádět shyby, nadhmat či podhmat, jak vysoko, obdobně leh-sedy, jak správně všechno obodovat. Byly výkonnostní třídy OM I – OM II – OM III, poté OM amatér – OM profí. Vedl jsem v průběhu prvních 10 let trvání OM/Ž v ČR mnohočetné diskuze. O pravidlech jsem vždy diskutoval s aktuálními organizátory. Hlasovalo se, snaha byla vždy vést závod k maximálnímu uspokojení závodníků a veřejnosti. Osobně si myslím, že nyní současný stav (2008) je velice poveden, hlavně v mužské části a je důležité tento koncept disciplín a bodování držet pokud možno beze změn. (Mimochodem je tomu již tak od roku 2006). U žen je to složitější kvůli jejich malé účasti.

Uzavřu toto jen poznámkou: Vždy se najde někdo, kdo nebude souhlasit ze současným stavem disciplín, neboť právě jemu ta či ona disciplína nevyhovuje, nebo se mu nezdá spravedlivé hodnocení. Ano, je to tak, OM/Ž je všestranná soutěž a málokdo dokáže být dobrý ve všem, podle současného konceptu. Každý se však může svévolně rozhodnout, zda tento test pod těmito pravidly podstoupí či nikoliv.

## **III. Doba předpohárová**

**První Ocelový muž se konal 26. 6. 1999 v Žebráku.**

Pořadatel byl oddíl kulturistiky a fitness při Sokole Žebrák.

Pořadí na stupních vítězů muži: 1. Stanislav Petříček, 2. Karel Vydra, 3. Jiří Pytlík  
Ženy: Andrea Macourková (jediná)  
Účast: 22 mužů, 1 žena

## **II. ročník se konal dne 24. 6. 2000 v Žebráku.**

Absolutní vítěz muži : Jan Kareš, ženy: Eva Rudolfová  
Účast: 45 závodníků (z toho 8 žen)

## **III. ročník se konal dne 9. 6. 2001 v Žebráku.**

Absolutní vítěz muži : Jan Kareš, ženy: Andrea Macourková  
Účast: 95 závodníků (z toho 10 žen)

V tomto roce vznikl zájem organizovat tuto soutěž v dalších městech, a to v Tišnově a Sušici, a závod v těchto městech proběhl. Po ukončení závodů v roce 2001 se organizátoři měst sešli a domluvili se, že od roku 2002 uspořádají pohárovou soutěž (absolutní pořadí ze všech měst). Soutěž se pojmenovala „Karlosův pohár“ (na počest zakladatele) a vítěz získá tuto nejcennější trofej závodu.

## **II. Doba pohárová – Karlosův pohár (KP)**

### **2002**

#### **Závody:**

Tišnov (organizátor Gábor Greguš), České Budějovice (organizátor Jiří Rosenfelder), Žebrák, Sušice (organizátor Ondřej Senft).

#### **Výsledky KP I. Ročník:**

**TOP10 mužů:** 1. Jiří Černý, 2. Aleš Máčka, 3. Karel Vydra, 4. Ondřej Senft, 5. Petr Holub, 6. Josef Šenkýř, 7. Jiří Hovorka, 8. Jiří Rosenfelder, 9. Martin Štěpánek, 10. Martin Kahoun

**TOP5 žen v KP:** 1. Ilona Továrková, 2. Veronika Zelinková, 3. Marcela Najmanová, 4. Andrea Macourková 5. Alena Žáková

Kompletní výsledky KP jsou již na webu v sekci „[výsledky KP](#)“.

### **2003**

**Závody:** Plzeň (organizátor Ondřej Senft), , Tišnov, Hluboká nad Vltavou (organizátor Jiří Rosenfelder) , Chomutov (organizátor Martin Hýsek), Žebrák

#### **Výsledky KP II. Ročník:**

**TOP10 mužů:** 1. Josef Křivánek, 2. Jaroslav Štěpán, 3. Martin Kuchař, 4. Petr Holub, 5. Karel Albrecht, 6. Broňislav Skokan, 7. Karel Vydra, 8. Jaroslav Hauser, 9. Michal Slepánek, 10. Miroslav Zumr

**TOP5 žen:** 1. Alena Žáková, 2. Veronika Zelinková, 3. Lenka Kuchařová

### **2004**

**Závody:** Plzeň, Tišnov, Hluboká nad Vltavou, Bartošovice (organizátor Martin Svoboda), Chomutov, Žebrák

#### **Výsledky KP III. Ročník:**

**TOP10 mužů:** 1. Josef Křivánek, 2. Jaroslav Štěpán, 3. Martin Kuchař, 4. Petr Jirka, 5. Broňislav Skokan, 6. Karel Albrecht, 7. Martin Svoboda, 8. Miroslav Říha, 9. František Sedláček, 10. Jiří Rosenfelder;

**TOP5 žen:** 1. Václava Zodererová, 2. Veronika Zelinková, 3. Lenka Kuchařová, 4. Denisa Kluková, 5. Jana Kubelková;

## 2005

**Závody:** Tišnov, Bartošovice, Chomutov, Žebrák

**Výsledky KP IV. Ročník:**

**TOP10 mužů:** 1. Josef Křivánek, 2. Jaroslav Štěpán, 3. Karel Albrecht, 4. Broňislav Skokan, 5. Martin Svoboda, 6. Jaroslav Opavský, 7. Karel Souček, 8. Roman Sklenář, 9. Aleš Kratochvíl, 10. Josef Kužel;

**TOP5 žen:** 1. Václava Zodererová, 2. Alena Žáková, 3. Naďa Marková, 4. Simona Vykoukalová, 5. Silke Bargholt;

## 2006

Došlo ke zjednodušení pravidel za účelem usnadnění jejich pochopení pro nové zájemce o otestování své kondice. Přechod z procentuálního počítání bodů na výkonový. Rozšíření váhových kategorií, koeficientní zvýhodnění věku.

**Závody:** Tišnov, Jičín (Organizátor Josef Kužel), Bartošovice, Žebrák

**Výsledky KP V. Ročník:**

**TOP10 mužů:** 1. Jaroslav Štěpán, 2. Josef Křivánek, 3. Jaroslav Opavský, 4. Karel Albrecht, 5. Martin Kuchař, 6. Miroslav Říha, 7. Martin Svoboda, 8. Ondřej Ječný, 9. Radek Vaculík, 10. Broňislav Skokan;

**TOP5 žen:** 1. Alena Žáková, 2. Václava Zodererová, 3. Simona Vykoukalová.

## 2007

Došlo k přeměně kategorií z váhových na věkové a vzhledem k tomu zároveň k odstranění věkového zvýhodnění.

**Závody:** Tišnov, Jičín, Bartošovice, Štáhlavice, Žebrák

**Výsledky KP VI. Ročník:**

**TOP10 mužů:** 1. Pepa Křivánek, 2. Jarda Štěpán, 3. Martin Věžník, 4. Ondra Ječný, 5. Karel Albrecht, 6. Martin Svoboda, 7. Broňislav Skokan, 8. Karel Vydra, 9. Marek Voborný, 10. Jaroslav Hejl.

**TOP5 žen:** 1. Simona Vykoukalová, 2. Alena Žáková, 3. Václava Zodererová, 4. Radka Vančurová, 5. Dita Punčochářová.

## 2008

Došlo pouze k drobnému „vyladění“ pravidel ve smyslu stanovení pořadí při rovnosti bodů. Byl zařazen shyb u žen.

**Závody:** Tišnov, Jičín, Bartošovice, Žebrák (X. ročník)

**Výsledky KP VII. Ročník:**

**TOP10 mužů:** 1. Josef Křivánek, 2. Martin Věžník, 3. Ondřej Ječný, 4. Martin Svoboda, 5. Jaroslav Štěpán, 6. Karel Albrecht, 7. Broňislav Skokan, 8. Tomáš Vokatý, 9. Karel Souček, 10. Karel Vydra.

**TOP5 žen:** 1. Václava Zodererová, 2. Alena Žáková, 3. Ivana Škodová, 4. Simona Vykoukalová, 5. Jana Šafratová.

Od počátku založení KP se vede tzv. statistika nejlepších ocelových mužů a žen v sekci „[nejlepší OM a OŽ](#)“.

S pozdravem  
zakladatel OM  
Karel Vydra