

Na Myjavu prichádza skutočný box

20.4.2026 - Martin Kovanič | Mesto Myjava

Od 20. apríla 2026 budú miestni záujemcovia môcť trénovať pod vedením zápasníkov Borisa Nedbala a Adriána Zámečníka, ktorí prišli do mesta nielen viesť profesionálne tréningy, ale aj objavovať nové talenty a budovať priateľskú a rešpektujúcu komunitu boxerov.

Boris Nedbal je profesionálny boxer, ktorý v ringu v rôznych kategóriách stál viac ako 80-krát. Svoje bohaté skúsenosti sa rozhodol zužitkovať aj pre ostatných. Tvrdý zápasník s bilanciou 6-3 v profi ringu teraz prichádza na kopanice, kde chce hľadať nové talenty a rozvíjať boxerskú komunitu pod taktovkou AB Boxing Teamu. Pozíciu trénera robí ochotne aj svojmu mladšiemu bratovi Adriánovi, ktorý je veľmi aktívnym a úspešným dorasteneckým reprezentantom.

„Je to taký môj stavebný kameň a výsledok trénerskej práce. Málokto sa môže pochváliť úspechmi, aké má on. Je účastník majstrovstiev Európy, trojnásobný majster Slovenska a už vyhral aj medzinárodné turnaje. Súťaží v kategórii olympijského boxu, ja sa venujem už profesionálnemu,“ hovorí Boris Nedbal.

Obaja zasvätili celý svoj život boxu. Skúsenosti získavali v Boxing Clube Hlohovec pod vedením Lubomíra Jakubca a novomestskom Cerberos Gyme Rastislava Fraňa. Obaja spomenutí bratom pomohli v najťažších chvíľach kariéry. V kluboch vyrastali ako športovci, tvrdo pracovali na svojich schopnostiach a zároveň si osvojili cenné poznatky z ringu aj z trénerskej praxe.

„Postupne pribúdali ľudia, súkromné aj skupinové tréningy, až sme sa dostali k myšlienke, prečo to neurobiť aj na Myjave. Nič podobné tu nefunguje a veľa ľudí za mnou odtiaľto dochádzalo. Zaujímavé je, že sme na Myjave ani nezačali a už máme prvého súťažného boxera z tohto mesta s odsúťaženým zápasom, ktorý patrí do nášho klubu,“ dodáva Boris.

Box môže mať veľa výhod aj mimo samotného športu, ktoré možno pretaviť do reálneho života. Posilňuje celé telo, zlepšuje výdrž, koordináciu a silu a zároveň učí vytrvalosti a cieľavedomosti. Pomáha rozvíjať mentálnu silu, sebavedomie a schopnosť reagovať pod tlakom. Pre deti a mládež je výborným spôsobom, ako sa naučiť zodpovednosti, formuje telo aj myseľ a pomáha každému, kto sa mu venuje, posúvať sa vo všetkých oblastiach života.

„Úplným základom je zdravý rešpekt, na ktorom potom vznikajú spolupráce, ochota a pomoc, či už pri zápasoch, alebo tréningoch. Prejavuje ho aj starší k mladšiemu, lebo mladší môže byť lepší a silnejší. Niečo ako nevraživosť tu nie je prípustné. U dospelých i detí je box veľmi nápomocný k disciplíne. Vedia, že niekoho musia počúvať a ak sa tomu naozaj budú chcieť venovať, vznikne im povinnosť a istý záväzok. Dieťa vie, že keď má tréning, musí si zorganizovať čas a pripraviť sa. Mnohí prostredníctvom boxu a disciplíny nájdu alebo zlepšia svoje sebavedomie. Každý sme iný aj čo sa týka napríklad hmotnosti, takže si môžu začať uvedomovať, čo ich telo dokáže,“ vysvetľuje Boris.

Tréningy sú vhodné pre začiatočníkov aj pokročilých, pre deti rôzneho veku aj pre ženy. Dôležitým aspektom je chuť naučiť sa niečo nové, cieľavedomosť a odvaha dostať zo seba maximum.

„Chceme nájsť ľudí, ktorí sa boxu budú venovať či už ako hobby, alebo naozaj na zápasovej úrovni. Nebudeme brať ohľad na vek. Chceme hľadať talenty, lebo tie sú všade. Na Myjave ich nikto systematicky nehľadal, takže je tu potenciál, ktorý treba nájsť a využiť ho na sto percent. Človek môže v tomto športe dokázať veľa. Mojou snahou je pripravovať súťažných boxerov, ale, samozrejme,

priestor bude aj pre tých, čo to berú ako koníček a majú len svoj individuálny cieľ zlepšiť sa, schudnúť a podobne,” hovorí Boris.

AB Boxing Team bude pôsobiť v priestoroch KinoGymu v budove spoločenského domu na Myjave, kde majú k dispozícii moderné a dobre vybavené zázemie vrátane box zóny, vhodnej na kvalitné tréningy. S nimi plánujú začať od 20. apríla 2026.

„Oni majú pekné priestory, my zase skúsenosti a vybudovaný základ možných záujemcov o box z Myjavy. KinoGym obohatí okrem fitness, silových a kondičných tréningov svoju ponuku a my máme dobré podmienky. S majiteľmi spolupracujeme na slušnej úrovni, máme výborné vzťahy a sme spokojní. Plánujeme robiť asi štyri tréningy týždenne a ich rozpisy zverejníme týždeň pred začiatkom. Všetkých k nám pozývame, každý si tu nájde svoj priestor a čas na zlepšenie,” dodáva Boris Nedbal.

Záujemcovia o tréningy boxu sa môžu všetky podstatné informácie dozvedieť na Facebooku AB Boxing Team, na Instagrame @ab_boxing_team alebo prostredníctvom telefónneho čísla +421 918 883 258.

foto: AB Boxing Team

<https://www.myjava.sk/volny-cas/spravy-zo-sportu/na-myjavu-prichadza-skutocny-box-3845sk.html>