

SPRÁVA

sústredenie reprezentačného úseku AG1 v ŠA

Termín:	11. – 15.08.2019
Miesto:	Hotel Alexandra***, Liptovský Ján
Vedúce akcie:	Karina Danielová
Cestovné:	podľa ekonomických smerníc SGF
Stravovanie:	na náklady SGF
Ubytovanie:	na náklady SGF

Harmonogram:

11.08 tréning	17:00 – 19:00 kondičná príprava, kompenzačné cvičenia
12.08 tréning	08:30 – 10:30 kondičná príprava, kompenzačné cvičenia 13:00 – 15:00 cvičebné tvary skupiny D, B 16:00 – 17:00 bazén
13.08 tréning	09:00 – 12:00 kondičná príprava, spevňovacie cvičenia 14:00 – 16:00 cvičebné tvary skupiny A, C 16:30 – 17:30 bazén
14.08 tréning	08:00 – 10:00 cvičebné tvary, G+ 13:00 – 15:00 súťažné zostavy 15:00 – 16:00 wellness
15.08 tréning	08:00 – 11:00 súťažné zostavy – modelovaný tréning „súťaž“

ZOZNAM ZÚČASTNENÝCH

	Meno	Klub	Tréner
1.	Solárová Tajana	KŠA Nitra	Solárová, Danielová, Szabóová
2.	Veľká Viktória	KŠA Nitra	Solárová, Danielová, Szabóová
3.	Farkašová Ela	KŠA Nitra	Solárová, Danielová, Szabóová
4.	Adámeková Hana	KŠA Nitra	Solárová, Danielová, Szabóová
5.	Pagáčová Tamara	Inter aerobic Bratislava	Formandl, Šanková
6.	Pagáčová Karolína	Inter aerobic Bratislava	Formandl, Šanková
7.	Nováková Nikoleta	Inter aerobic Bratislava	Formandl, Šanková

Reprezentačného sústredenia starších žiačok v športovom aerobiku sa zúčastnili pozvané pretekárky pod vedením zodpovednej trénerky Kariny Danielovej a pozvanej trénerky/rozhodkyne Miriam Bednárkovej. Sústredenia sa z osobných dôvodov nezúčastnila pretekárka Simona Sivá a Liliana Prokopčáková a na základe klubových povinností sa nemohla zúčastniť reprezentačná trénerka Petra Tomková. Sústredenie prebiehalo podľa naplánovaného harmonogramu od nedele, do štvrtka v Liptovskom Jáne. Prvý deň sústredenia bol venovaný testovaniu kondičnej pripravenosti pretekárook a kompenzačným cvičeniam, pri ktorých boli využité rehabilitačné valce. Druhý a tretí deň sa trénovalo dvojfázovo: ranné tréningy prebiehali vonku vo vysokohorskom prostredí a boli zamerané hlavne na kondičnú prípravu, poobednú časť sme venovali cvičebným tvarom a spevňovacím cvičeniam. Po poobedných tréningoch dievčatá čakal ešte jeden tréning v hotelovom bazéne, kde sme využili pomôcky na cvičenie

aquafitness v hlbkej vode a ďalší deň sme absolvovali plavecký tréning na zlepšenie techniky plávania a dýchania. Štvrtý deň sme pokračovali v dvojfázových tréningoch, no ranné tréningy boli presunuté kvôli nepriaznivému počasiu do haly. Zamerali sme sa preto na doladovanie techniky cvičebných tvarov a pridali sme súťažné zostavy. Dievčatá po poobednom tréningu mohli využiť wellness v podobe vírivky, sauny a obstrekov. Posledný deň sústredenia bol venovaný súťažným zostavám, kde poradie pretekárov bolo losované podobne ako na súťaži a pre navodenie súťažného prostredia sme využili prítomnosť rozhodkyne Miriam Bednáríkovej, ktorá hodnotila umelecký prejav.

„Ako trénerka som veľmi spokojná so zodpovedným prístupom dievčat počas celého sústredenia. Dievčatá absolvovali náročné tréningy, urobili sme veľa práce a napriek menším zraneniam dievčatá posledný deň išli zostavy ako na súťaži. Verím, že sústredenie splnilo stanovený cieľ.“

Olga Kyselovičová
predsedníčka sekcie ŠA

Karina Danielová
zodpovedná trénerka za úsek