

**Správa zo sústredenia reprezentačného úseku junioriek a senioriek
ŠPORTOVÝ AEROBIK
Šamorín, 25.2 – 4.3.2021**

- Miesto konania:** Karanténne centrum pre vrcholový šport, X-bionic® sphere, Šamorín
Termín akcie: 25.02 – 04.03.2021
Doprava: na náklady SGF, podľa ekonomických smerníc
Strava: plná penzia
Ubytovanie: X-bionic® sphere, Šamorín
Vedúci sústredenia: doc. PaedDr. Oľga Kyselovičová, PhD.
Časový program: 25.02.2021 príchod o 12:30, od 12:45 PCR testovanie
26.0.- 04.03.2021 tréningy podľa rozvrhu
04.03.2021 ukončenie sústredenia obedom
- Realizačný tím:**
1. doc. PaedDr. Oľga Kyselovičová, PhD., tréner
 2. Uljana Volková, baletná príprava
 3. Nina Nováková, fyzió

**Pozvané
gymnastky:**

SENIORKY		
1.	Anita Lamošová	VŠK FTVŠ UK Lafranconi
2.	Alena Učňová	VŠK FTVŠ UK Lafranconi
3.	Marcela Brestovská	VŠK FTVŠ UK Lafranconi
4.	Martina Brestovská	VŠK FTVŠ UK Lafranconi
5.	Nina Ábelová	KŠA Nitra
6.	Lucia Kanožayová	Inter aerobic Bratislava
JUNIORKY		
1.	Tajana Solárová	KŠA Nitra
2.	Ela Farkašová	KŠA Nitra
3.	Hana Adameková	KŠA Nitra
4.	Viktória Veľká	KŠA Nitra
5.	Diana Molnárová	TJ Slávia PU, Prešov
6.	Simona Sívá	Inter aerobic Bratislava

Už po druhý raz nám bolo umožnené absolvovať sústredenie vo výborných podmienkach Karanténneho centra pre vrcholový šport X-bionic® sphere v Šamoríne. Vzhľadom k tomu, že súčasne s nami bol na sústredení aj úsek športovej gymnastiky – ženy, využívali sme v maximálnej miere najmä kongresovú sálu s MG kobercom a tatami, ako aj

tanečnú sálu so zrkadlami (balet a kompenzačné cvičenia), 2 x sme realizovali kondičný tréning aj na atletickom štadióne. Dievčatá mali zabezpečenú každodennú fyzioterapeutickú starostlivosť, navyše absolvovali 1x aj wellness pre celkovú regeneráciu.

Program sústredenia nadviazal na zlepšujúcu sa výkonnosť dievčat z predchádzajúceho pobytu. Denne sme absolvovali 7 hodín tréningu predovšetkým s cieľom zdokonaľovania jednotlivých cvičebných tvarov, aerobikových kombinácií a následne zostáv, ktoré sme realizovali už vo viacerých opakovaniach. Náročnosť tréningov sme zvyšovali aj prostredníctvom baletu, predovšetkým pri špecifickej príprave rotačných a skokových cvičebných tvarov. V tomto smere oceňujem profesionálny prístup Uljany Volkovej. Na dennej báze boli tiež veľmi vhodne zakomponované kompenzačné cvičenia s fyzioterapeutkou Ninou Novákovou.

K tréningom dievčatá pristupovali zodpovedne, menšie výpadky, boli spôsobené individuálnymi zdravotnými problémami, ktoré však mali len krátkotrvajúci charakter.

Napriek dobrej disciplíne tréningov musím žiaľ konštatovať vážne porušenie pravidla karanténneho centra skupinou junioriek: *„Dodržiavanie času stanovenej večierky, pričom pobyt a pohyb v spoločných priestoroch je možný len v čase od 06:00 do 22:00. Po 22:00 nie je možné opustiť pridelenú hotelovú izbu.“*

Vzhľadom na závažnosť porušenia v čase náročnej epidemiologickej situácie ako aj vzhľadom k tomu, že obdobné porušenie večierky a nočného pokoja sme zaznamenali u týchto dievčat aj v minulosti, zodpovedná trénerka a následne sekcia ŠA navrhuje pozastavenie činnosti v rámci RÚ na obdobie 3 mesiacov.

Spracovala: Kyselovičová, 10.3.2021

doc. PaedDr. Oľga Kyselovičová, PhD.
predsedníčka sekcie športového aerobiku

