

Miesto: Detva – KŠG Detva

Dátum: 05.-08.02.2020

Tréneri: Katarína Krekáňová
Stanislav Kútik
Zuzana Ostrihoňová
Adriana Korpová
Michaela Černáková
Valéria Laskovičová
Bibiana Bohňová
Dagmar Strmenská

Pozvané pretekárky:

1. Emma Ridzoňová	KŠG Detva
2. Nela Ostrihoňová	KŠG Detva
3. Lilly Murínová	KŠG Detva
4. Lucia Piliarová	KŠG Detva
5. Zuzana Čerešňová	GK Nové Zámky
6. Stela Supeková	KGŠ Slávia Trnava
7. Petra Hučková	KGŠ Slávia Trnava
8. Sofia Krištofovičová	KGŠ Slávia Trnava
9. Belicová Laura	KGŠ Slávia Trnava
10. Bírová Silvia	ŠK GY-TA Poprad
11. Šavelová Diana	ŠK GY-TA Poprad
12. Barlíková Chiara	Slávia UK Bratislava
13. Kopecká Kristína	GaF Žilina
14. Lovišková Ivana	GaF Žilina
15. Kyšová Patrícia	GaF Žilina
16. Vranová Emma	GK PAVLO Trenčín

*pretekárky, ktoré sa z rôznych dôvodov nezúčastnili

Nepozvané pretekárky na vlastné náklady:

1. Javorčeková Lucia GK Elán Prievdza
2. Ďurinová Nina GK Elán Prievdza

Program:

STREDA 05.02.2020

1TJ 15.00-18.00 spoločné rozcvičenie Ostrihoňová, základná akroba Krekáňová, základy na trampolínovom tracku, strečing Ostrihoňová

ŠTVRTOK 06.02.2020

1TJ 09.00-12.00 rozcvičenie + posilňovanie Ostrihoňová, základné cvičebné tvary na tracku + prípravné cvičenia akroba Krekáňová

2TJ 15.00-18.00 spoločné 20 minútové rozcvičenie Ostrihoňová, nácvik preskoku Kútik, základy na kladine Ostrihoňová, prípravy na stálkach Ostrihoňová

PIATOK 07.02.2020

1TJ 09.00-12.00 rozcvičenie + posilňovanie Ostrihoňová, základné cvičenie na očkách Krekáňová, základné cvičebné tvary bradlá Krekáňová, základné CT Kladina Ostrihoňová

2TJ 15.00-18.00 spoločné 20 minútové rozcvičenie Ostrihoňová, technicky správny nácvik tvarov C a D kladina Krekáňová, prípravy na saltá skrčmo, rovné vzad a vpred akroba Krekáňová, strečing Ostrihoňová

SOBOTA 08.02.2020

1TJ 09.00-12.00 baletné rozcvičenie Ostrihoňová, základné cvičenia a prípravy na správny nácvik základných skokov na preskoku, zopakovanie jednotlivých prípravných cvičení

CIEĽ:

Skvalitniť športovú prípravu a napomôcť rozvíjať talentovanú mládež v jednotlivých regiónoch Slovenska. Vzdelávať trénerov mládeže.

ZHODNOTENIE:

Tento zraz bol poznačený absenciou pozvaných pretekárov a preto sme prispôbili obsah programu pre ostatné zúčastnené pretekárky, ktoré nie sú zaradené a prišli na vlastné náklady.

Ako model sme si zvolili ukážky základných cvičebných tvarov, ich nácvik cez prípravné cvičenia, fyzické cvičenia na konkrétne cvičebné tvary a následná dopomoc trénera.

Dievčatá začínali každú TJ spoločným rozcvičením pod vedením trénerky Zuzany Ostrihoňovej. To, čo sa niekomu zdá ako banálne, iným ako veľmi dôležité. V mojej 20 ročnej trénerskej praxi som vždy bazírovala na spoločných rozcvičkách, ktoré nesú prvky kvalitného rozohriatia organizmu za účasti správneho držania tela a čo je dôležité v rýchlom a dynamickom prevedení.

V tomto štýle sme pracovali celé tri dni a podľa technickej náročnosti jednotlivých cvičebných tvarov na všetkých disciplínach sme prispôbili aj čas.

Vo veľmi dobrej pracovnej atmosfére sme dokázali naplniť obsah programu a vítala som prítomnosť rozhodkyni Mišky Černákovovej zo Žiliny. Podľa jej osobného vyjadrenia absolvovanie tohto sústredujúceho taktiež posunulo výrazne vpred v pozícii rozhodkyni.

Zúčastnené dievčatá boli veľmi disciplinované, aktívne a pozitívne naladené na nové tréningové metódy.

Veľká pochvala patrí aj trénerom za vynikajúce pracovné nadšenie, snahu vzdelávať sa, učiť sa novým trendom v športovej gymnastike, trpezlivosť a chuť zároveň.

ZÁVER:

Niekoľko rokov sa snažím vo svojich hodnoteniach RGCTM prízvukovať, že cieľom vytvorenia centier má byť kvalitná športová príprava, zameraná na rozvoj talentovanej mládeže v jednotlivých častiach regiónu príslušného RGCTM, ktoré nemajú ani personálne, ani materiálne, ani technické možnosti aby sa samé zdokonaľovali a vzdelávali.

Centrá by mali byť v danom regióne nápomocné najmä v oblasti metodiky a obsahu jednotnej športovej prípravy.

Vzniknuté centrá, ktoré aby vznikli museli spĺňať určité kritériá, majú za úlohu napomôcť skvalitniť tréningový proces na vyššiu úroveň, zabezpečiť pre výkonnostné gymnastky 2-fázové tréningy a pomôcť skvalitniť materiálne zabezpečenie tréningu.

To je jednoducho hierarchia a jej jednotlivé nadstavby. Ak sa ich budeme pri športovej príprave držať, gymnastika na Slovensku sa určite posunie tým správnym smerom vpred.

Podnety, návrhy, pripomienky:

Na zabezpečenie výchovy kvalitných mládežníckych trénerov nestačí pár víkendových kurzov. Chýba nám kontinuita, kedy starší učili mladších. Len v susednom Česku a Maďarsku sú výborní tréneri, v ktorých konkurencii (čestne si to priznajme) by mnohí z nás neuspeli. Od koho sa potom máme učiť ako sa správne trénuje ?

Okolo 70 % trénerov, ktorí majú trénerskú licenciu nevláda techniku nácviku základných cvičebných tvarov, bez ktorých sa výkonnostne neposunieme.

Jediná cesta je investovať do kvality mládežníckych trénerov a motivovať tých dobrých a skúsených, aby z gymnastiky neodchádzali. Je nutné vypracovať jednotnú metodiku, pretože absentuje. Toto sústredenie ukázalo jednu z možností, ako to zlepšiť. Skúsených trénerov nájdeme aj medzi nami.

Ani najlepší program nebude mať úspech, pokiaľ si jeho zámery a ciele neosvoja všetky sektory zúčastnených.

Toto sú moje závery po 10 ročnej práci v RGCTM a nie je mojím zámerom kritizovať, práve naopak, chválím a vítam vznik centier a želám nám pokračovať v tom dobrom, čo už realizujeme a hľadať riešenia pri odstraňovaní už spomínaných slabín v športovej gymnastike.



Správu vypracovala:

Katarína Krekáňová – v Detve 09. februára 2020