

Správa

Celoslovenské sústredenie RGCTM v Nových Zámkoch

Názov : Celoslovenské sústredenie RGCTM
Dátum : 21.8.2017 – 25.8.2017
Miesto : Gymnastická hala Gejzu Puškáša v Nových Zámkoch
Zodpovední: Lehotová, Korpová, Bullová
Pozvaní: Členky RGCTM roč. 2008 – 2010 na náklady SGF – talentovaná mládež
T réneri pozvaných dievčat – na náklady SGF

Počet zúčastnených : 13 gymnastiek (ročník 2008 – 2010) trénerov: 5
4 gymnastky – ročník 2008
6 gymnastiek – ročník 2009
3 gymnastky – ročník 2010
Tréneri: A.Bullová, A. Korpová, Z.Ostrihoňová, L.Lehotová, J.Mikšovská

Zúčastnené kluby :

KŠG Slávia Trnava

1. Stela Supeková 2010 RGCTM Trnava
2. Petra Hučková 2009 RGCTM Trnava
3. Layla Tubonemi 2009 RGCTM Trnava
4. Sofia Krištofovičová 2009 RGCTM Trnava
5. Katarína Valentová 2008 RGCM Trnava

KŠG Detva

1. Nela Ostrihoňová 2010 RGCTM Detva
2. Eva Bystrianska 2009 RGCTM Detva
3. Ema Ridzoňová 2009 RGCTM Detva

GK ŠK UMB B.Bystrica

1. Liana Boľošová 2008 RGCTM B.Bystrica
2. Adela Rosputinská 2008 RGCTM B.Bystrica

GK Nové Zámky

1. Zuzana Čerešňová 2010 RGCTM Nové Zámky
2. Ela Szárazová 2008 RGCTM Nové Zámky

GY-TA Poprad

1. Silvia Bírová 2009 GY-TA Poprad

Organizácia a priebeh :

Sústredenie prebiehalo pod vedením A.Bullová, A. Korpová a L.Lehotová v piatich dňoch. Prvý deň – pondelok 21.8..2017 bol príchodový. Doobedný tréning počas tohto dňa bol kratší než po iné dni. V utorok a štvrtok už dievčatá trénovali v dvoch fázach. Štvrtok mali len doobedný tréning, nakoľko v poobedných hodinách mali regeneráciu – navštívili sme termálne kúpalisko Štrand Emila Tatárika v Nových Zámkoch. V piatok bol tréning len doobeda a poobede sa zo sústredenia odchádzalo.

Tréneri aj so zverenkyňami boli všetci ubytovaní v Hoteli Korzo, kde mali vybavenú aj stravu počas celého sústredenia.

Rozpis tréningov, ktoré dievčatá absolvovali:

Pondelok / 21.8.2017: 10:30-12:30 a 16:00-18:30

Utorok / 22.8.2017: 9:00-12:30 a 16:00-18:30

Streda / 23.8.2017: 9:00-12:30 a 16:00-18:30

Štvrtok / 24.8.2017: 9:00-12:30

Piatok / 25.8.2017: 9:00-12:30

Na rannom tréningu dievčatá absolvovali spevňovacie a posilňovacie cvičenia a spoločné rozcvičenia, následne si prešli dve náradia. Na poobednom tréningu mali taktiež spoločné rozcvičenie, baletnú / pohybovú prípravu a ďalšie dve náradia.

Počas sústredenia nedošlo k žiadnemu zraneniu. Pre chorobu však sústredenie musela opustiť A. Rosputinská 2008 z B.Bystrice. Dievčatá z Detvy aj s trénerkou Z.Ostrihoňovou opustili po dohode sústredenie už vo štvrtok po doobednom tréningu. Taktiež S.Krištofovičová z Trnavy odišla už vo štvrtok po doobednom tréningu.

Celý priebeh testovania bol plynulý, podmienky boli veľmi dobré aj vďaka dobrej príprave zo strany Gymnastického klubu Nové Zámky.

Záver:

Toto sústredenie bolo prvé svojho druhu. Taktiež dievčatá sa po prvýkrát zúčastnili sústredenia. Zvládli ho však vynikajúco.

Určite odporúčam, aby sa takéto sústredenia konávali aspoň raz ročne. Dievčatá to stmelilo, podporilo to ich súťaživosť a zápal pre gymnastiku.

Cieľ kontrolného sústredenia bol splnený.

Najbližšie by sme sa mali stretnúť opäť na testovaní v zime. Termín a miesto bude ešte spresnené na zasadaní Sekcie žien v Nových Zámkoch 13.10.2017

28.8.2017 v Trnava

L. Lehotová