

Sústredenie Čakovec 17. – 22.2.2020

Miesto: Čakovec / Chorvatsko

Termín: 17. – 22.2.2020

Doprava: 20 miestny autobus - Vilo Sabol

Ubytovanie: Aton

Stravovanie: Aton

Tréningová hala: Aton

Pretekáry:

Ženy – Smolková, Ušáková

Kalamárová ospravedlnená

Juniorky – Surmanová, Palinkášová, Balcová, Galátová

EYOF 2021 – Baňovičová, Bažíková, Švecová,

Dobrocká, Šimašková
ospravedlnené

Tréneri: - K.Hradovkin – vedúci sústreďenia

- Konečný, Korpa, Kútik, Miklošová

- Krekáňová - ospravedlnená

Baletka: - U.Volková

Terapeut: - Z.Đuriš

1. deň – pondelok 17.2.2020

- Príchod podľa plánu
- Obed
- Pred tréningom Kol'a informoval o tréningu
- Rozcvička – balet 30 min. – posilňovanie 20 min individuálne podľa klubov – cvičenie na náradí 25 min na každom náradí
- Naťahovanie
- Po večeri porada trénerov, na ktorej informoval Kol'a o tréningu v utorok + spoločne sme vypracovali posilňovanie
- Debata o ďalšom napredovaní slovenskej ženskej gymnastiky

2. deň – utorok 18.2.2020

I. fáza 9:00 – 12:00

- Rozohriatie + rozcvička
- Posilňovanie – 13 stanovišť 2 krát osobní tréneri
- Akrobacia + trampolína Hradovkin
- Balet Volková

II. fáza 15:00 – 18:00

- Rozohriatie + rozcvička
- Saltá + korbety Hradovkin
- 4 náradia po 40 minút osobní tréneri

3. deň – streda 19.2.2020

I. fáza 9:00 – 12:00

- Rozohriatie + rozcvička
- Posilňovanie – 13 stanovišť 1 krát plné počty + 1 krát polovičné počty
- Akrobacia + trampolína Hradovkin
- Balet Volková

II. fáza 17:00 – 20:00

- Rozohriatie + rozcvička
 - Saltá + korbety
 - 4 náradia po 40 minút
- Hradovkin
osobní tréneri

4. deň – štvrtok 20.20.2020

I. fáza 9:00 – 12:30

- Rozohriatie + rozcvička
 - Posilňovanie – 13 stanovišť 1 krát
 - Balet
 - 3 náradia po 40 minút
- osobní tréneri
Volková
osobní tréneri

II. fáza

- Regenerácia – sauna + džakuzi + Ďuriš

5. deň – piatok 21.2.2020

I. fáza 9:00 – 12:00

- Rozohriatie + rozcvička
 - Posilňovanie – 13 stanovišť 2 krát
 - Akrobacia + trampolína
 - Balet
- osobní tréneri
Hradovkin
Volková

II. fáza 15:00 – 18:00

- Rozohriatie + rozcvička
 - Saltá + korbety
 - 4 náradia po 40 minút
- Hradovkin
osobní tréner

6. deň – sobota 22.2.2020

I. fáza 9:00 – 12:00

- Rozohriatie + rozcvička
 - Posilňovanie – 13 stanovišť 1 krát
 - Balet
 - 3 náradia po 40 minút
 - Po obede odchod do Bratislavy o 13:30
- Volková
osobní tréneri

Vedúci tréner:

- Stanovil plán celého sústredenia
- Každú tréningovú jednotku konzultoval s trénermi
- Vytvoril tréningové skupiny – tri
- Stanovoval náplň každej tréningovej jednotky, čas na jednotlivých náradiach a objemy
- Osobne viedol akrobatickú prípravu, prípravu na trampolíne a kondičnú prípravu
- Odborne radil osobným trénerom

Osobní tréneri:

- Rešpektovali pokyny vedúceho trénera
- Pracovali so svojimi pretekárkami na jednotlivých náradiach
- Boli zapojení do kondičnej prípravy
- Vzájomne si pomáhali a radili dievčatám bez pohľadu na klubovú príslušnosť
- Medzi trénermi vládla dobrá pracovná atmosféra

Baletka:

- Pracovala s celou skupinou
- Pracovala individuálne na kladine a prostných
- Vidno posun vpred u dievčat
- Dievčatá sa musia naučiť pracovať dôslednejšie a koncentrovanejšie
- Baletka je veľkým prínosom v príprave

Terapeut:

- Pracoval pred každým tréningom
- Bol na každom tréningu
- Pracoval po tréningu
- Hlavne pracoval po večeri, kde dával do poriadku dievčatá na ďalší deň
- Dával do poriadku aj trénerov, ktorí to potrebovali
- Zdravotný stav dievčat nie je dobrý
- Je potrebné neustále pracovať na zlepšovaní zdravotného stavu dievčat aj medzi sústreďeniami
- Zdenko Ďuriš je veľkým pomocníkom v príprave dievčat

Zhodnotenie:

Na základe plánu prípravy sa uskutočnilo druhé sústreďenie v roku 2020, ako príprava pre juniorky a ženy na ME a pre žiačky, ako príprava na EYOF 2021. Sústreďenie sa uskutočnilo v Chorvatskom Čakovci. Zo zdravotných dôvodov sa sústreďenia nezúčastnili Kalamárová – zranené koleno, Dobrocká - chorá, Šimašková – zlomená noha a trénerka Krekáňová – chorá. Je potešiteľné, že sme pokračovali v zložení realizačného tímu, ako na prvom sústreďení okrem K.Krekáňovej, ktoré sme hodnotili, ako doteraz najlepšie sústreďenie. Baletka a terapeut musia byť súčasťou každého realizačného tímu na sústreďeniach, čo sa potvrdilo aj na tomto sústreďení. Odvádzali vysoko kvalitnú prácu, čím sa nám podarilo zvládnuť celý naplánovaný program prípravy. Sústreďenie prvýkrát viedol K.Hradovkin, ktorý bol rešpektovaný celým realizačným tímom. V tejto fáze prípravy boli prítomní aj všetci osobní tréneri. Bolo to dobre, lebo oni najlepšie poznajú svoje pretekárky jednak v akom štádiu sú v nácviku nových cvičebných tvarov a väzieb a jednak poznajú dobre ich zdravotný stav. Tým mohla byť aj príprava s prihliadnutím na osobitosti jednotlivých pretekárov.

Po stránke výkonnostnej je ešte veľa na čom pracovať a až tretie sústreďenie nám napovie s akou výkonnosťou pretekárov môžeme počítať smerom k ME a ako sú pretekárky schopné plniť kritériá.

Pokračovaním v nastúpenej cesty sa môžeme postupne dopracovať k zvyšovaniu výkonnostnej úrovni jednotlivých pretekárov a ak by sa to aj teraz neprejavilo smerom k ME, v budúcnosti sa to určite ukáže.

Ďakujem pretekárkam za dobrý prístup k plneniu si tréningových povinností, trénerom za vytvorenie dobrej pracovnej atmosféry, baletke za neustálu prácu s dievčatami a terapeutovi za to, že udržal zdravotný stav pretekárov na takej úrovni, že mohli absolvovať celý naplánovaný program. Ďakujem sekretariátu SGF za zabezpečenie bezproblémovej dopravy a pobytu na sústreďení.

Vypracoval: Stanislav Kútik

Dňa: 2.3.2020

