

SPRÁVA sústredenie reprezentačného úseku AG1 v ŠA

Kategória: reprezentačný úsek AG1
Termín: **5.-8.8.2019**
Miesto: Športová hala, Okružná 18, 080 01 Prešov
Vedúce akcie: Petra Tomková, Karina Danielová

Zoznam zúčastnených

Kategória AG1

	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.	Pagáčová Karolína	Inter aerobic Bratislava	Formandl, Šanková
5.	Pagáčová Tamara	Inter aerobic Bratislava	Formandl, Šanková
6.	Nováková Nikoleta	Inter aerobic Bratislava	Formandl, Šanková
7.	Sivá Simona	Inter aerobic Bratislava	Formandl, Šanková
8.	Prokopčáková Liliana	Inter aerobic Bratislava	Formandl, Šanková

Reprezentačného letného sústredenia starších žiačok v športovom aerobiku sa zúčastnilo osem pozvaných pretekárov, ktoré trénovali pod vedením zodpovedných tréneriek Petry Tomkovej a Kariny Danielovej. Sústredenia sa nezúčastnila Hanka Adámeková, ospravedlnená z osobných dôvodov. Sústredenie prebiehalo podľa naplánovaného harmonogramu, počas dní piatok – pondelok (2.-5.8.2019) v Prešove. Cieľom sústredenia bola kontrola a zvyšovanie kondičnej úrovne dievčat pre všeobecné a špeciálne zameranie. Na sústredení boli využívané najmä metódy cvičenia s vlastnou váhou a prípravné cvičenia, zamerané na cvičebné tvary obťažnosti všetkých skupín. Pretekárky zvládali záťaž dvojfázových tréningových jednotiek. Počas sústredenia nedošlo k zraneniu a správanie pretekárov bolo disciplinované. Súčasťou sústredenia bola diagnostika zloženia tela a dynamiky dolných končatín, v diagnostickom centre Fakulty športu v Prešove. Prvotnými výstupmi zo sústredenia sú nedostatky úrovne silových schopností a dysbalancií tela, chápané na individuálnej úrovni niektorých pretekárov, o ktorých boli upovedomení ich kluboví tréneri.

Novozaradená pretekárka Tamara Pagáčová sa kvalitne zaradila do kolektívu reprezentačného úseku, čo potvrdzovala svojou kondičnou pripravenosťou. Trénerky boli spokojné s prácou a prístupom pretekárov počas sústredenia.

Najbližšie spoločné sústredenie čaká pretekárky od 11-15.8.2019 v Liptovskom Jáne a následne v septembri, kde bude cieľom kontrola súťažných zostáv, pred druhým súťažným polrokom.

Prešov, 08.08.2019

Petra Tomková, Karina Danielová
zodpovedné trénerky za úsek