

**SPRÁVA ZO SÚSTREDENIA RÚ JUNIOROV A SENIOROV ŠA – príprava na
Majstrovstvá sveta****24. – 27.8. 2024****Praha, ČR***Reprezentačný tréner: Mgr. Anita Lamošová, PhD.**Asistent trénera: Mgr. Katarína Šanková*

V poradí druhé sústredenie v mesiaci august prebiehalo spolu s českou reprezentáciou v Prahe. Pretekárky počas 3 tréningových dní ladili formu na nastávajúcu súťaž Plovdiv Cup, ktorá je súčasťou prípravy na Majstrovstvá sveta v športovom aerobiku. Sústredenia sa zúčastnili 4 juniorky a 4 seniorky, z toho 6 nominovaných účastníčok MS a 2 náhradníčky. Spolu s nimi sa sústredenia zúčastnila aj staršia žiačka - Nelly Osvaldová. Spojenie tréningov slovenskej a českej reprezentácie malo z hľadiska motivácie a ladenia formy veľký prínos a v budúcnosti by sme podobné sústredenia určite chceli opakovať. Súčasťou sústredenia bola aj modelovaná súťaž, kedy sa pretekárky predstavili pred 2 medzinárodnými rozhodkyňami. Rozhodkyne poukázali na kľúčové chyby v jednotlivých predvedených zostavách a poskytli trénerom aj pretekárkam cennú spätnú väzbu. Pretekárky absolvovali 5 tréningov a mali možnosť tiež 2-krát využiť regeneráciu vo wellness centre.



Mgr. Anita Lamošová, PhD.
Zodpovedná trénerka za úsek JUN a SEN

Mgr. Karina Danielová
Predsedníčka sekcie športového aerobiku