

**HODNOTIACA SPRÁVA Z KONTROLNÉHO
ZRAZU ÚSEKOV – ŠG – ŽENY – 23.-26.01.2022 Detva**

<u>Miesto:</u>	Detva-Gymnastická telocvična manželov Žifčákovcov
<u>Dátum:</u>	23.-26.01.2022
<u>Tréneri:</u>	Mikalay Hradoukin Katarína Krekáňová Stanislav Kútik
<u>Baletná príprava:</u>	Uljana Volkova
<u>Fyzioterapeut:</u>	Zdenko Ďuriš /v nedeľu pred príchodom pozitívny na covid/

Pozvané pretekárky:

1. Kalamárová Radoslava	KŠG Detva
2. Ušáková Elena	KGŠ Slávia Trnava
3. Surmanová Sára	Slávia GC Bratislava/KGŠ Slávia TT (prestup v riešení)
4. Galátová Nina	GK ŠK UMB Banská Bystrica
5. Dobrocká Lucia	KŠG Detva
6. Švecová Andrea	XBS gymnastics Šamorín
7. Rosputinská Adela	GK ŠK UMB Banská Bystrica
8. Bažíková Ema	GK ŠK UMB Banská Bystrica
9. Boľošová Liana	GK ŠK UMB Banská Bystrica

*Švecová ospravedlnená – omikron, Dobrocká ospravedlnená – angína/nástup 25.02./

Rosputinská ospravedlnená – chrípka, Bažíková ospravedlnená – karanténa/nástup 24.02./

Program:

[illegible]

CIEL:

Hlavným cieľom a obsahom sústreďenia bolo skontrolovať stav dievčat po decembrovej pauze, spôsobenej opätovným zatváraním všetkých športových zariadení.

Na úvod realizácia všeobecných i špecifických testov + vyhodnotenie / vid' vyhodnotenie v prílohách správy/.

Ďalšie dni kontrola funkčnosti, cvičebných tvarov, väzieb a časti zostáv na jednotlivých náradiach.

Zaradenie baletu do TJ (v priestore, v ľahu, pri tyči, na kladine).

KOMPLEXNÉ ZHODNOTENIE:

Sústredenie bolo z finančných dôvodov preložené z pôvodného termínu na termín o pár dní neskôr. Napriek zmene cieľ a obsah sústredenia sa nemenil a kompletne zrealizoval.

Bohužiaľ, opäť ako v predchádzajúcich zrazoch svoju účasť odriekli zo zdravotných dôvodov viaceré pretekárky. Situácia spojená s covidom sa nezlepšuje a neustále narúša prípravu pretekárov a tým pádom ovplyvňuje i naše ciele na rok 2022.

Reprezentačné družstvo doplnili žiačky z RGCTM Detva.

Plán bol dopredu odkonzultovaný, odsúhlasený a splnil naše očakávania. Vzhľadom k skrátenému sústredeniu a pravdepodobným úpravám v blízkej budúcnosti bolo veľmi dobré,

že sa mohli osobne stretnúť predseda sekcie a reprezentačný tréner. Seriózne prekonzultovali ďalšie prípadné zmeny, aby čo najmenej ovplyvnili plán prípravy pre rok 2022.

Dievčatá absolvovali denne 2 TJ v celkovej dotácii 6,5 hodín, ktoré boli obsahom prispôbené potrebám jednotlivých pretekárov.

Dievčatá prišli napriek výraznému výpadku v dostatočnej fyzickej pripravenosti, čomu nasvedčujú i výsledky testov /nie všetky dievčatá však absolvovali kompletne stanovišťa z rôznych zdravotných dôvodov /

Samozrejme, na funkčnosti dievčat je stále čo zlepšovať, ale verím, že ak nenastanú ďalšie komplikácie spojené so zatváraním škôl a športovísk, posun vpred bude postupne naberať správny smer a dokážeme postaviť pretkárky už na najbližšiu súťaž.

Moje tvrdenie z predchádzajúcich zrazov, že v gymnastickom prevedení, či už skokov, piruet alebo choreografií máme výrazné nedostatky a bez dennodenného baletného drilu sa nám ich len ťažko podarí odstrániť, sa opäť naplnilo.

K tomuto problému musíme seriózne zaujať jasné stanovisko, v opačnom prípade budeme naďalej strácať z výsledných známk cenné body, ktoré nás môžu v konečnom dôsledku mrziť.

Citeľne chýbal fyzioterapeut Zdenko Ďuriš a adekvátne ho nahradiť je veľmi obtiažne.

Vzhľadom k nízkemu počtu pretekárov boli dievčatá ubytované v priestoroch telocvične a stravovali sa v reštauračných priestoroch Penziónu Studňa.

ZÁVER:

Naplánovaný obsah sústreďenia sme splnili.

Seriózna príprava v priestoroch telocvični sa len začína, takže jej meškanie bude v prvých súťažiach cítiť. Verím, že ak sa situácia spojená s ochorením covid stabilizuje, dievčatá pookrejú i po psychickej stránke a napredovanie vo výkonnosti určite príde.

Pracovná atmosféra zúčastnených bola dobrá a zo všetkých prítomných dievčat bolo cítiť ochotu posúvať sa vpred a pobiť sa o miestenku vo vrcholných súťažiach pre rok 2022.

Podnety, návrhy, pripomienky:

Chceli by sme sa poďakovať SGF, že vynaložili úsilie pri vytvorení bubliny v Detve, v prípade ďalšej vlny ochorenia korony a zabezpečili tak plynulý tréningový proces. Ďakujeme za možnosť absolvovania sústreďenia, trénerom a baletke za dobrú prácu.

Všetci vieme, že bez reprezentačných zrazov sa len ťažko nejaké družstvo pripraví. Reprezentačný tréner už určil určité pravidlá, ktoré bude dôležité rešpektovať. Nastavené budú veľmi jasne pre každého a bude záležať len na nás, ako sa k nim postavíme.



❖ Príloha správy - vyhodnotenie testov

Správu vypracovala:

Katarína Krekáňová v Detve 10.02.2022