

Výroční zpráva za rok 2011 „ Akademie aerobiku Radky Hanákové o.s. „

Cíl Akademie aerobiku Radky Hanákové

Hlavním cílem Akademie aerobiku je výchova a sportovní příprava závodníků ve sportovním aerobiku ve věkovém rozmezí 6 – 29 let. Ti nejlepší závodníci dosáhli již celou řadu úspěchů na poli juniorském i mezi dospělými.

Akademie aerobiku spolupracuje také s mnoha odborníky z oblasti kondiční přípravy, sportovní psychologie, výživy a fyzioterapie.

Trenéři :

Ing.Radka Hanáková – Kategorie 8-10 let a 11-13 let sportovní aerobik, soutěže B

Ing. Nikola Košacká – kategorie junior / 14 – 16 let/ senior /nad 17 let/ sportovní aerobik

Mgr. Lucie Jiříková - kategorie junior / 14 – 16 let/ senior /nad 17 let/ sportovní aerobik

Barbora Voštová – junior fitness tým a sportovní aerobik Basic Cup

Bc. Markéta Čechová – příprava dětí 7 – 12let

Od podzimu 2011 také :

Petr Jánský – seniorský tým sportovního aerobiku

Daniel Komarov – technický trénink, skoky na trampolíně

Jana Schwarzová – senior fitness tým

Dbáme na všestranný pohybový rozvoj těch nejmladších závodníků a soustředíme se zvyšování výkonnosti starších a zkušenějších závodníků. Tréninky jsou vedeny podle věkových zákonitostí. Trenérky jsou odborně vyškolené a sami se nadále vzdělávají v oblasti sportovního tréninku.

Tréninky - novinky

V roce 2011 jsme v přípravném – přechodném období / červen, červenec, srpen, listopad, prosinec/ zorganizovali opět tréninky ve FACE fitness a také tréninky na trampolíně v Tyršově domě / červen, listopad/.

Sportovní testy

V roce 2011 absolvovaly juniorky a kadetky svalové a zátěžové testy u odborníků ČASPV pod vedením Dr. J.Jeřábka a Mgr. Jany Zachariášové. Tyto testy nám ukázaly na co se máme zaměřit u testovaných závodníků v příštím roce a jakým směrem dál vést jejich trénink, aby se jejich výkonnost zvyšovala a zároveň si udrželi zdraví a předcházeli zraněním.

Zorganizovali jsme 2 tréninky s paní Mgr. Janou Zachariášovou, která dětem i rodičům předvedla soubor kompenzačních a zdravotních cviků, důležitých pro správný tělesný rozvoj a zvyšování výkonnosti.

Granty a partneři

Náš oddíl je registrován pod FISAF.cz, www.fisaf.cz

Spolupracujeme s ČASPV a MČ Praha 13.

Od MČ Praha 13 jsme pro rok 2011 získali grant 5000,-Kč. Byl použit pro uhrazení nájmu tělocvičny s trampolínou v Tyršově domě a pro uhrazení nájmu posilovny FACE v červnu a částečně v srpnu a také na odměnu externím pracovníkům / Evženie Šteflová – střih závodní hudby, baletní průprava/.

Radka Hanáková zajistila sponzorský dar pro Akademii aerobiku ve výši 20.000,- Kč od firmy Česká sportovní a.s.

Paní Renata Smíšková zajistila sponzorský dar od firmy Software 602 ve výši 50.000,- Kč určený pro výjezd juniorského týmu na MS do Austrálie.

Od MŠMT dostala Akademie aerobiku „dotaci pro talentovanou mládež“ ve výši 45.000,- Kč na částečné pokrytí nákladů, spojených s účastí juniorského týmu / Pavelková, Smíšková, Palková/ na MS v Austrálii.

Nábor nových závodníků

V září 2011 byla přijata 4 nová děvčata, která k nám přestupují z klubu Sportýna - ZŠ Petřiny a další 4 / 2 kadetky a 2 juniorky/ ze Sportovního klubu Aerobic Couple Daniela Komarova. Dále v přípravce trénují 3 nejmladší budoucí závodnice, které se sportovním aerobikem teprve začínají.

Závodnice, které odešly

Na podzim 2011 odešla do klubu Ivy Mrňákové z Ústí nad Labem dlouholetá členka Akademie Veronika Podzimková. Hlavním důvodem bylo dojíždění z Litoměřic a větší studijní nároky.

Soustředění

Letní kondiční soustředění Akademie aerobiku proběhlo druhý týden v srpnu 2011, již potřetí v Lučanech v penzionu Kitty. Účastnilo se 25 závodníků Akademie aerobiku a 3 trenérky a 1 „cyklovedoucí“. Nejvíce legrace jsme si užili se závodníky i trenéry v jedné osobě, s Danem Komarovem a Petrem Jánským. Oba se starali nejen o sportovní výkony, ale i o volnočasové zážitky ☺. Kromě klasického tréninku v přírodě / kolo, běh, kruhový trénink/ a v místní sokolovně, jsme vyzkoušeli také atletické disciplíny na vypůjčené sadě pomůcek Jipast.

V listopadu 2011 proběhlo dvoudenní soustředění Akademie aerobiku v Ondřejově. Účastnilo se 24 závodníků a 5 trenérek. Cílem bylo co nejvíce zapracovat na tvorbě choreografií závodních sestav pro sezonu 2012.

Výsledky 2011

**V roce 2011 se Akademie aerobiku umístila celkově na 15.místě v soutěži TOP TEN FISAF.CZ / kategorii nad 16 let na 8.místě/ a na 2.místě v soutěžích B.
Body se získávají nejen za umístění, ale i za účast.**

Výsledky závodníků Akademie aerobiku R. Hanákové z mezinárodních soutěží v roce 2011

Výsledky z MS 2011 Gold Coast Austrálie / říjen/

Juniorky :

1.místo – tým : Kateřina Smíšková, Lucie Pavelková, Kateřina Palková

Výsledky všech závodníků Akademie aerobiku na národních soutěžích v roce 2011 jsou ve výsledkových přehledech.

Zapsala: Radka Hanáková, předseda o.s.
Praha, 28.11.2011