

Výroční zpráva za rok 2010 „ 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 – 25 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.

Externisté : Evženie Šteflová – Baletní průpava

Hana Císařová Hoffrichtrová – pilates

Dan Komarov – skoky na trampolíně

Kateřina Dobešová – speciální technický trénink a zdravotní cvičení

Oleg Mazurov – sportovní psycholog

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.

Nejmladším závodníkům v přípravce Akademie aerobiku Radky Hanákové se věnuje přímo Ing. Radka Hanáková a také bývalá velmi úspěšná závodnice Bc. Markéta Soppeová / bronzová medaile z ME 2002 v týmech/. Další bývalá úspěšná závodnice Mgr. Lucie Jiříková - mistryně Evropy 2003, která také vytváří choreografie nejen těm mladším závodníkům, ale i zkušeným a úspěšným závodnicím z juniorských i seniorských kategorií, trénuje především seniory. Další nepostradatelnou trenérskou silou od roku 2006 je Bc. Nikola Košacká, která působí i jako rozhodčí. Momentálně se věnuje juniorkám, které mají mezinárodní úspěchy. Od roku 2008 s Akademií spolupracuje jako trenérka bývalá závodnice Barbora Voštová. Má na starosti wellness tým šesti děvčat.

Tréninkové prostory

V květnu 2008 jsme se přestěhovali z Patenidis fitness na Stodůlecké ul. v Jinonicích do nových prostor, do budovy ČASPV, Ohradské nám 1628/7b, Praha 5 – Stodůlky, 155 00. Prostor tělocvičny je větší než v bývalých prostorách v Patenidis fitness, chybí nám však posilovna pro juniorské a seniorské závodníky. V roce 2009 se jsme v přípravném – přechodném období zorganizovali tréninky v nedaleké posilovně a také plavecké tréninky pod vedením Lucie Jiříkové. Byl zakoupen závěsný systém TRX pro funkční posilování.

V roce 2010 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/. Do FACE fitness posilovny mohou senioři a částečně i junioři / s dohledem/ chodit i v průběhu roku. Od jara 2010 je v tělocvičně lavička, na které posilují především nejmladší sportovkyně a na podzim 2010 byly na naši žádost umístěny do tělocvičny žebřiny. Dále byly zakoupeny „stálky „ / pro intenzivnější provádění kliků/ a rozpěrná hrazda pro provádění shybů.

Granty a partneři

Náš oddíl je registrován pod ČSAE.

Spolupracujeme s ČASPV a MČ Praha 13.

Od MČ Praha 13 jsme pro rok 2010 získali grant 5000,-Kč. Byl použit pro uhrazení nájmu tělocvičny s trampolínou v Tyršově domě, pro uhrazení nájmu posilovny FACE v červnu a částečně v srpnu a také na odměnu externím pracovníkům / Evženie Šteflová/.

Pro získání grantu jsme také oslovili Nadaci ČEZ. Ta nám však nevyhověla.

Závodníci Akademie aerobiku se účastní exhibic a sportovně – kulturních akcí.

Nábor nových závodníků

Od ledna 2011 trénuje v Akademii Andrea Jircová – 10 let, dříve moderní gymnastka.

V září 2010 neproběhl žádný nábor nových závodníků ,ale byla přijata 4 talentovaná děvčata, která k nám přestupují z klubu Sportýna - ZŠ Petřiny a z Aerobic týmu Veroniky Vrzbové :

Terežka Jurdíková – 9 let

Katka Bártová – 10let

Katka Smíšková – 15 let

Veronika Stádníková - 9 let

Na sklonku roku 2010 do Akademie aerobiku přestoupila Gabriela Trefná, která nahradí Veroniku Kubíčkovou v týmu s Veronikou Stupkovou a Ivetou Piskáčkovou.

Závodnice, které odešly

Na jaře 2010 odešla 9ti letá Klárka Bursová, kterou v týmu SA 8-10 let nahradila Andrea Jircová. Přešla k nám z moderní gymnastiky a úspěšně se zapojila do tréninku.

V létě přešla od aerobiku k tanci Anna Lipoldová, úspěšná závodnice, bývalá gymnastka.

Na podzim 2010 se s námi rozloučila Katka Horáková /17 let- dlouholetá úspěšná závodnice Akademie aerobiku/ ze studijních a časových důvodů. Dojížděla totiž od Hradce Králové.

V listopadu odešla z časových důvodů z wellness týmu Štěpánka Kulichová, kterou nahradila kateřina Smíšková a v roce 2011 bude tento tým závodit v kategorii fitness týmů.

V prvním pololetí roku 2010 za Akademií aerobiku startoval osmičlenný seniorský fitness tým pod vedením Nikoly Košacké. Z důvodu těžkého zranění jedné ze závodnic se tento tým neúčastnil letního kondičního soustředění a rozpadl se.

Soustředění

V lednu 2010 proběhlo třídní soustředění Akademie aerobiku v Brandýse nad Labem. Účastnilo se 25 závodníků a 3 trenérky. Cílem bylo co nejvíce zapracovat na tvorbě choreografií závodních sestav pro sezonu 2010 a také regenerace.

Letní kondiční soustředění Akademie aerobiku proběhlo druhý týden v srpnu 2010, již podruhé v Lučanech v pezionu Kitty. Účastnilo se 26 závodníků Akademie aerobiku a 3 trenérky a 1 „cyklovedoucí“. Hned druhý den měla děvčata zkoušku odolnosti, když na dlouhém cyklo- výjezdu kolem Josefodolské přehrady nás zastihl prudký liják. Novinkou soustředění bylo absolvování lanové dráhy v nedaleké Nové Vsi a cyklo - výlet na rozhlednu Nisanku s těmi nejmladšími.

Sportovní testy

V roce 2010 absolvovali juniorky a seniorky 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.

V roce 2010 se Akademie aerobiku umístila celkově na 12.místě v soutěži TOP TEN ČSAE. / na 4.místě za seniory a na 12.místě za děti, kadety a juniory/ Body se získávají nejen za umístění, ale i za účast.

Výsledky závodníků Akademie aerobiku R. Hanákové z mezinárodních soutěží v roce 2010

Výsledky z ME 2010 a Aerobic Open Cup pro juniory a kadety/ červen/ Kladno

4.místo - Daniel Komarov

Juniorky :

1.místo – Hana Volfová

1.místo – tým : Hana Volfová, Lucie Pavelková, Barbora Trnková

Výsledky z MS 2010 a MSJ 2010 / Eindhoven 20.-23.10.2010/

6.místo – Daniel Komarov

Juniorky :

1.místo - Hanka Volfová

2.místo - tým : Hana Volfová, Lucie Pavelková, Barbora Trnková

Zapsala: Radka Hanáková, předseda o.s.

Praha, 20.11.2010