

ŠPORTOVÁ GYMNASTIKA A JEJ ŠPECIFIKÁ V NAŠOM KLUBE

Prihlásili ste k nám dieťa na športovú gymnastiku možno aj z víziou, že bude súťažiť, preto je potrebné si hneď na začiatku nastaviť reálne očakávania. Budeme hovoriť v zmysle športovej gymnastiky žien, keďže mužskú gymnastiku robíme len kondične. Gymnastika je veľmi špecifický šport. Hlavne tým, že „vypiplanie,, súťažnej gymnastky je časovo omnoho náročnejšie a vyžaduje si omnoho individuálnejší trénerský vklad ako pri iných športoch. Pripravovať gymnastky masovo, ako družstvo nie je reálne.

Je veľmi dôležité, aby dieťa začalo trénovať v čo najrannejšom veku, ideálne od 5-6 rokov. V tomto období si už robíme užšiu skupinu vybraných dievčat, pričom vo veku mladších žiačok sú niektoré z nich pripravené súťažiť. Ak má dieťa predpoklady a zo strany rodičov je záujem o súťažnú činnosť, je možné po dohode s klubom rozšíriť podmienky spolupráce.

Ak ku nám však prihlásite dcéru ktorá je vekom už mladšia žiačka, je len malá šanca, že sa do tejto vybranej skupiny dostane. Rozdiel dvoch rokov pravidelných tréningov znamená veľa a tento vlak sa dobieha len ťažko. Neznamená to však, že by u nás nemohla trénovať aj naďalej a učiť sa gymnastické zručnosti bez tlaku, mimo konceptu súťažnej skupiny.

U dievčat vo veku 5-7 rokov vám vieme v pomerne krátkom čase povedať, či sú na súťažnú gymnastiku vhodné somatotypy. V každom prípade platí – pýtajte sa. Po troch mesiacoch tréningového procesu vám hlavný tréner na požiadanie povie svoj názor na možné budúce smerovanie vášho dieťaťa.

(Nové súťažné družstvo dievčat pre sezóny 2028 - 2032 sa uzavrelo v polovici roku 2026. Pričleniť sa ešte k nemu by vyžadovalo naozaj obrovský talent a vek maximálne 7 rokov. Šancu však neberieme nikomu, ak tak, prídte sa ukázať)