

ŠPORTOVÁ GYMNASTIKA A JEJ ŠPECIFIKÁ U BOJOVNÍKOV

Prihlásili ste ku 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 „vypičanie,, súťažnej gymnastky je časovo omnoho náročnejšie a vyžaduje si omnoho individuálnejší trénerský vklad ako pri iných športoch. Pripravovať gymnastky masovo nie je reálne. Je veľmi dôležité, aby dieťa začalo trénovať v čo najrannejšom veku, ideálne od 5-6 rokov. Už v tomto období sa začína tvoriť menšie družstvo ktoré spolu trénuje a vo veku mladších žiačok je pripravené súťažiť. Ak ku nám teda prihlásite dcéru, ktorá už je mladšou žiačkou, je len malá šanca, že sa do súťažného družstva dostane. Rozdiel dvoch rokov pravidelných tréningov znamená medzi deťmi v tomto veku veľký rozdiel a tento vlak sa dá dobehnúť len veľmi ťažko. To však neznamená, že by u nás nemohla trénovať aj naďalej a učiť sa nové zručnosti v momentálne najúspešnejšom gymnastickom klube v širokom okolí.

U dievčat vo veku 5-7 rokov vám vieme v pomerne krátkom čase povedať, či sú na súťažnú gymnastiku vhodný somatotyp. Ak má dieťa predpoklady a zo strany rodičov je záujem, aby ich dieťa súťažilo, je možné po dohode s klubom rozšíriť podmienky spolupráce. V každom prípade platí – pýtajte sa. Po troch mesiacoch tréningového procesu by vám hlavný tréner mal vedieť povedať svoj názor na budúce smerovanie vášho dieťaťa.