



Tělovýchovná jednota Slavia Liberec, z.s.

Krumlovská 511, 460 08 Liberec

Plavání - Volejbal

HODNOCENÍ ZIMNÍHO SOUSTŘEDĚNÍ ODDÍLU PLAVÁNÍ V HORNÍCH MÍSEČKÁCH

TERMÍN KONÁNÍ: 02. 01. 2020 – 08. 01. 2020

TRENÉRSKÉ ZAJIŠTĚNÍ: Petr Kořínek – vedoucí soustředění, instruktor družstva začátečníci

Anna Urbanová – instruktorka družstva zkušených lyžařů

Tomáš Příbyl – instruktor družstva zkušených lyžařů

Václav Seifert – instruktor družstva zkušených lyžařů

Barbora Jurčíková – instruktorka družstva zkušených lyžařů

Jan Zikeš – instruktor družstva zkušených lyžařů (víkend)

Eliška Kořínková – instruktorka družstva zkušených lyžařů (víkend)

Irena Jurčíková – instruktorka družstva začátečníci

Jana Urbanová – zdravotnice, instruktorka družstva začátečníci

Soustředění se účastnilo 11 chlapců a 10 dívek. Po příjezdu byly vedoucím soustředění sděleny základní organizační pokyny, rozdělení do pokojů a harmonogram soustředění. Všichni byli upozorněni na zásady chování a oblékání v horách a na běžeckých tratích. Účastníci byli také seznámeni s řádem ubytovacího zařízení a časových harmonogramem výdeje stravy a pitného režimu. Blíže budou rozepsány jednotlivé dny a příslušné aktivity. Počty ujetých kilometrů jednotlivých účastníků a výsledky závodu jsou zveřejněny samostatně. Pravidelný výšlap Mohyly Hanče a Vrбаты družstvo zkušených lyžařů absolvovalo hned dvakrát a ostatní jej také zvládli. V průběhu celého soustředění nebyly řešeny žádné závažné zdravotní problémy.

Harmonogram každého dne byl následující:

7:10 – budíček	11:45 – oběd	16:00 – 18:00 – osobní volno
8:00 – snídaně	12:30 – 13:50 – polední klid	18:00 – 18:30 – večeře
9:00 – 11:15 – lyže	14:00 – 16:00 – lyže	19:00 – 20:00 – násed, protahování
		21:00 – zalezka a ve 21:30 – večerka

Tělovýchovná jednota Slavia Liberec, z.s.
Krumlovská 511, 460 08 Liberec 38
IČ: 46744789, účet číslo: 980989319 / 0800

právní forma: Spolek
L 95 vedená u Krajského soudu v Ústí nad Labem



Tělovýchovná jednota Slavia Liberec, z.s.

Krumlovská 511, 460 08 Liberec

Plavání - Volejbal

02. 01. 2020 – odpoledne se účastníci seznámili se základy běžeckého lyžování a byli rozděleni do „výkonnostních“ skupin a ke svým instruktorům. Následovalo prvních 7 respektive 11 km, na kterých si všichni ověřili své běžecké schopnosti. Počasí nás přivítalo luxusní, takže jsme se těšili na další dny.

03. 01. 2020 – dopoledne i odpoledne bylo věnováno zdokonalování běžecké techniky na lyžích. Sice již počasí nebylo tak vlídné, ale nás od dalších km neodradilo a naběhali jsme toho dost.

04. 01. 2020 – dopoledne i odpoledne bylo věnováno zdokonalování běžecké techniky na lyžích. Zejména pak obhlídce závodní trati, kterou jsme obkroužili několikrát pro zapamatování. Počasí již nebylo tak nevlídné a připadl nám i nový snížek.

Během večera dorazily posily trenérského obsazení. Večer také proběhla „Výzva v protahování“, která se vyhlásila na soustředění ve Strakonících. Setkala se s velmi pozitivní odezvou a věříme, že další budou následovat.

05. 01. 2020 – proběhl krásný celodenní „výlet“. Počasí bylo jak malované a my se šťastně a bez zranění vrátili na místo ubytování.

06. 01. 2020 – dopoledne i odpoledne bylo věnováno zdokonalování běžecké techniky na lyžích. Zejména pak obhlídce závodní trati, kterou jsme obkroužili několikrát pro zapamatování.

07. 01. 2020 – dopoledne proběhl závod. Jednalo se o okruh měřící 2,5 km. Kdy závodně nejstarší chlapci jeli 10 km, starší dívky jely 7,5 km a ostatní i ti nejmenší jeli 5 km.

07. 01. 2020 – odpoledne proběhl maškarní karneval na lyžích, který se velmi povedl. Večer proběhlo vyhlášení výsledků.

08. 01. 2020 – dopoledne jsme ještě využili výborných zimních podmínek a byli jsme se „sklouznout“. 😊

08. 01. 2020 – po obědě jsme se vydali k našim domovům.

Všichni účastníci – frekventanti byli velmi pochváleni nejen trenéry, ale i personálem ubytovacího zařízení za svou disciplinovanost a ukázněnost během celého soustředění. V celém průběhu panovala výborná nálada a týmový duch doprovázel všechny dny. Účastníci hodnotili soustředění velmi kladně a s nadšením se opět vrátit.

Tělovýchovná jednota Slavia Liberec, z.s.

Krumlovská 511, 460 08 Liberec 38

IČ: 46744789, účet číslo: 980989319 / 0800

právní forma: Spolek

L 95 vedená u Krajského soudu v Ústí nad Labem