



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. 2018 – 07. 01. 2018

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

Petr Chalupa – instruktor družstva zkušených lyžařů

Jan Zikeš – instruktor družstva pokročilých lyžařů

Jana Urbanová – zdravotnice, instruktorka družstva začátečníci

Eva Kořínková – instruktorka družstva začátečníci od 04. 01. 2018

Eliška Kořínková - instruktorka družstva zkušených lyžařů od 04. 01. 2018

Anna Urbanová - instruktorka družstva pokročilých lyžařů od 04. 01. 2018

Soustředění se účastnilo 10 chlapců a 11 dívek. 1 dívka před zahájením soustředění omluvena pro nemoc. 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. V rámci podvečerních aktivit byly puštěny filmy ve čtvrtek Everest a v pátek Zootropolis. V průběhu celého soustředění nebyly řešeny žádné závažné zdravotní problémy. Vyskytlo se jen pár puchýřů a drobné bolesti hlavy na začátku. Po celodenním výletě byla řešena problematika zatuhnutí šijových svalů u jedné dívenky, kdy po několika masážích bolest ustoupila.

Harmonogram každého dne byl následující:

7:00 – budíček	9:00 – 11:15 – lyže	14:00 – 16:00 – lyže
7:30 – rozcvička	12:00 – oběd	16:00 – 18:00 – osobní volno
8:00 – snídaně	12:30 – 13:50 – polední klid	18:00 – 18:30 – večere
		21:00 - 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. 2018 – odpoledne se účastníci seznámili se základy běžeckého lyžování a byli rozděleni do „výkonnostních“ skupin a ke svým instruktorům. Následovalo prvních 5 respektive 13 km, na kterých si všichni ověřili své běžecké schopnosti.

03. 01. 2018 – dopoledne i odpoledne bylo věnováno zdokonalování běžecké techniky na lyžích.

Večer proběhlo vyhodnocení výsledků v rámci úspěchů našich nejlepších plavců a byly jim předány finanční odměny za účasti na MČR. Menším plavcům, kteří se účastní pohárových soutěží byly předány motivačně věcné ceny.

04. 01. 2018 – dopoledne jsme se společně vydali na výšlap Mohyly Hanče a Vrbaty. Všichni byli moc stateční a krásně výstup nahoru i sjezd dolů zvládli. Část družstva začátečníků musela před vrcholem pro nepřízeň počasí přehodnotit zdolání úplného vrcholu výstupu, ale i přesto zvládli celých 8,5 km.

04. 01. 2018 – odpoledne proběhl maškarní karneval na lyžích, který se velmi povedl. Byli stanoveni tři nejstarší kapitáni a ti si volili členy svých družstev. Probíhalo šest kombinací závodů a ty byly následně bodově hodnoceny. Večer proběhlo vyhlášení výsledků.

Během večera dorazily posily trenérského obsazení.

05. 01. 2018 – proběhl celodenní „výlet“. I přes nepřízeň počasí v závěrečných hodinách „výletu“ se všichni sice prokřehlí, ale šťastně a bez zranění vrátili na místo ubytování.

06. 01. 2018 – dopoledne se konala prohlídka závodní trati pro odpolední 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.

06. 01. 2018 – odpoledne proběhl závod.

Po večeri následovalo slavnostní vyhlášení výsledků závodu a zakončení soustředění. Všichni účastníci 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.

Zpracovala: Jana Urbanová

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