



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. 2019 – 08. 01. 2019

TRENÉRSKÉ ZAJIŠTĚNÍ:

Petr Kořínek – vedoucí soustředění, instruktor družstva začátečníci „C“

Petr Chalupa – instruktor družstva zkušených lyžařů „A“

Anna Urbanová – instruktor družstva zkušených lyžařů „A“ + „B“

Jana Urbanová – zdravotnice, instruktorka družstva začátečníci „C“

Monika Jinochová – instruktorka družstva začátečníci „C“

Jan Zikeš – instruktor družstva pokročilých lyžařů od 03. 01. 2019 „B“

Tomáš Příbyl – instruktor družstva zkušených lyžařů od 03. 01. 2019 „A“

Eliška Kořínková – instruktorka družstva pokročilých lyžařů od 05. 01. 2019 „B“

Irena Jurčíková – instruktorka družstva začátečníků od 04. 01. 2019 „C“

V sobotu se k nám připojil metodik našeho oddílu pan Štěpán Matek.

Soustředění se účastnilo 21 našich **závodníků – frekventantů** zimního soustředění. 1 dívka odvezena rodiči pro teploty dne 03. 01. 2019. 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 jsou rozepsány jednotlivé dny a příslušné aktivity. Počty ujetých kilometrů jednotlivých účastníků a výsledky závodu jsou zveřejněny samostatně. V rámci podvečerních aktivit bylo frekventantům umožněno pro relaxaci shlédnout film. Vybrali si hlasováním Kokosy na sněhu ;). V průběhu celého soustředění nebyly řešeny žádné závažné zdravotní problémy. Vyskytlo se jen pár puchýřů.

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

Harmonogram každého dne byl následující:

7:15 – budíček 11:45 – oběd 16:00 – 17:45 – osobní volno
8:00 – snídaně 12:30 – 13:50 – polední klid 17:45 – 18:15 – večere
9:00 – 11:15 – lyže 14:00 – 16:00 – lyže 19:00 – „násed“, 21:00 – „záleзка“, 21:30 - večerka

Vysvětlení „násed“ – původně byl v programu *večerní nástup*. Jenomže si jeden z frekventantů název upravil na „násed“, protože u této aktivity všichni společně sedíme ☺, takže se to krásně ujalo a my to takto přebíráme i do této zprávy ☺.

02. 01. 2019 – odpoledne se účastníci seznámili se základy běžeckého lyžování a byli rozděleni do „výkonnostních“ skupin a ke svým instruktorům. Následovaly první km, na kterých si všichni ověřili své běžecké schopnosti. Počasí na Mísečkách nám ukázalo svou „sílu“, ale my se na další dny i přesto moc těšili.

03. 01. 2019 – dopoledne i odpoledne bylo věnováno zdokonalování běžecké techniky na lyžích a výuce základů bruslení na lyžích. Večer se k nám připojily trenérsko – instruktorské posily ;). Rodiči byla odvezena nemocná frekventantka, která měla celý den teploty, kašel a rýmu.

04. 01. 2019 – dopoledne se skupiny „A“ a „B“ společně vydaly na výšlap Mohyly Hanče a Vrбаты. Skupina „C“ absolvovala výstup na Medvědin a zpět. Všichni byli i přes částečnou nepřízeň počasí moc stateční a krásně výstup nahoru i sjezd dolů zvládli. Při večerním programu na „násedu“ proběhlo krásné vyprávění trenérem Zikešem o příběhu pana Hanče a jeho kamaráda Vrбаты. ;)

To některé frekventanty inspirovalo k vyhledání zfilmovaného příběhu událostí na Mohyle a černobílé ztvárnění příběhu „hltavě“ společně shlédli ☺.

04. 01. 2019 – odpoledne bylo věnováno opět zdokonalování běžecké techniky na lyžích a pokračování ve výuce základů bruslení na lyžích. Také se konala prohlídka závodní trati pro závěrečný 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.

05. 01. 2019 – měl původně proběhnout celodenní výlet, který byl pro nepříznivé podmínky odložen a den byl věnován zdokonalování běžecké techniky na lyžích a prohlídce závodní trati pro závěrečný závod. Zpestřením byla možnost shlédnout závody se psy, které během dne křížily naši trať.

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

06. 01. 2019 – proběhl celodenní „výlet“. Počasí nám krásně vyšlo a my se šťastně a bez zranění vrátili na místo ubytování.

07. 01. 2019 – proběhl závod a maškarní karneval.

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