

Hodnocení 6. ST plavání únor 2018

➤ **Tréninkové údaje za únor:**

počet tréninkových jednotek (dále jen TJ) – **26**

naplaváno cca **54,4 km**

tréninková docházka skupiny: 95 % přestože nastalo období chřipkové epidemie tak se třída držela velmi dobře a navázala na skvělou lednovou docházku.!!! **(100% - J. Krischke, M. Semera, A. Dekická, M. Semera M. Stašová, R. D. Jurašík, A. Pospíšilová, D. Jandová, D. Řeha)!!!** – při krátkodobé absenci (do 5 TJ) se započítává docházka z tréninků nad rámec docházky!!!!

Během tohoto měsíce jsme odplavali **2x vytrvalostní test na 1500 VZ** - do statistiky byl započítán lepší čas (viz. tabulka níže)

➤ **Závody:**

10. 2. - 1. kolo družstev – Krnov (J. J. Krischke, M. Semera, D. Jandová, A. Pospíšilová) - přestože se jednalo o 1 závod sezony, plavci dosáhli krásných osobních rekordů!!! **Gratulujeme!!!**

17. 2. - VC Opavy – Opava (J. J. Krischke, D. Jandová) – osobní rekordy. **Gratulujeme!!!**

24. – 25. 2. - VC Trnavy – Trnava (M. Semera) – osobní rekordy. **Gratulujeme!!!**

➤ **V březnu máme v plánu:**

10. 3. Karvinský M3boj - Karviná - kvalifikování, trenéři: Formánková, Pala

18. 3. VC Bruntálu – Bruntál – pouze zájemci: J. J. Krischke

18. 3. VC Olomouce – Olomouc – pouze zájemci:, trenér: Pala

24. – 25. 3. Jarní cena Žiliny – Žilina – pouze zájemci: M. Semera

➤ **Tréninky v době jarních prázdnin**

- Ve dnech 12. – 16. 3. jsme zajistili tréninky na KB Sareza
- Tréninky budou probíhat vždy od 7:00 – 9:00 hod
- Spojení tréninkových skupin pod vedením trenéra Paly (bohužel nejsem přítomen z důvodu mé účasti na VT SG na Šumavě).

V případě, že neplánujete rodinnou dovolenou, byl bych rád, kdyby se děti těchto tréninků zúčastnili!!! Každá TJ, kterou plavec absolvuje v době jarních prázdnin, usnadní adaptaci organismu na zátěž, která bude následovat po těchto prázdninách!!! A samozřejmě naopak!!!

➤ **Nový motivační prvek – PLAVEC MĚSÍCE TRÉNINKOVÉ SKUPINY**

- Pro zvýšení motivace se rozhodl zavést anketu plavec měsíce
- Dle mého subjektivního názoru (bohužel to jinak nejde) bude zvolen plavcem měsíce, ten kdo udělá největší pokrok v technice, tréninkovém přístupu apod.

Za únor se plavcem měsíce stal – **LUKÁŠ ŠEDĚNKA**

- obrovský pokrok v technice a přístupu především v plaveckém způsobu MOTÝL!!!!

➤ **Lékařské prohlídky**

- Nastal nový kalendářní rok – prosím zkontrolujte si datum poslední lékařské sportovní prohlídky a včas se objednejte na novou.
- Lékařská zpráva může být maximálně 1 rok stará, pak již nebudu moci vaše dítě hlásit na závody

➤ **Schůzka s rodiči**

- Dne 14. 2. 2018 proběhla v budově ZŠ Dětská schůzka s rodiči na téma „Aktuální problémy ST,, . Děkuji všem, kteří se této schůzky zúčastnili, nesmírně si toho vážím a věřím, že schůze napomohla ke snadnější komunikaci a spolupráci do dalšího období!!!!

Test vytrvalosti 1500 VZ

1.	Krischke	Jakub Jan	20:22,2
2.	Semera	Milan	20:42,7
3.	Pospíšilová	Adéla	23:15,4
4.	Jandová	Daniela	23:23,4
5.	Šmahajčík	Richard	23:42,6
6.	Dostalová	Anna-Marie	26:44,8
7.	Stašová	Michaela	27:26,3
8.	Řeha	Daniel	27:38,8
9.	Šeděnka	Lukáš	27:41,7
10.	Juraščík	Dominik	28:42,2
11.	Dekická	Adriana	32:27,9
12.	Keclíková	Adéla	nemoc
13.	Hýžová	Tereza	nemoc