

Hodnocení 7. ST plavání říjen 2018

➤ **Tréninkové údaje za měsíc říjen:**

počet tréninkových jednotek (dále jen TJ) – 36

naplaváno cca 120,6 km

tréninková docházka skupiny: 91 % - **(100% - M. Semera, D. Jandová, R. Šmahajčík)!!!** – při krátkodobé absenci (do 5 TJ) se započítává docházka z tréninků nad rámec docházky!!!!

Během tohoto měsíce někteří plavci absolvovali velmi kvalitní soustředění v Liptovské Osadě, kde jsme naplavali téměř 42 km v 9 TJ. **Věřím, že plavci i rodiče byli spokojeni a prosím zákonné zástupce o zpětnou vazbu z tohoto soustředění, abychom se mohli nad vašimi případnými připomínkami zamyslet a do dalších společných akcí přijmout následná opatření.**

➤ **Závody:**

- 6. 10. VC Plzeň – **Milan Semera - krásný OR na 1500VZ**
- 6. 10. VC Kopřivnice - všichni účastníci plavali s velkou chutí na hraně OR nebo je dokonce překonali!!!
- 20. 10. OPŽ dlouhé tratě - Karviná - **Jandová Daniela** – velmi pěkný OR!!!

➤ **V listopadu máme v plánu:**

- 3. 11. MOPŽ Kopřivnice - celá ST + ostatní ze skupiny, trenéři: Kohut, Formánková, Pala, Hartmann
- 9. – 10. 11. OPŽ Havířov - kvalifikovaní z MOPŽ
- V tréninkovém procesu absolvujeme **Test vytrvalosti nohou 8 x 200 VZ á 6 min (středa 7. 11. 2018)**

Za měsíc srpen a září se plavcem měsíce stal – **JAKUB JAN KRISCHKE A MILAN SEMERA**

Za nástavbový tréninkový proces v době letních prázdnin!!!

Za měsíc říjen se plavcem měsíce stal – **JANDOVÁ DANIELA**

Za obrovskou změnu v přístupu a v plnění svých tréninkových povinností!!!

V tomto školním roce se v důsledku navýšení počtu a délky TJ zvedne objem naplavaných km. S touto skutečností souvisí zvýšená únava vašich dětí. Adaptace organismu bude ještě chvíli trvat a každý další tréninkový výpadek (nemoci, zranění) tento proces prodlouží, dbejte prosím zvýšenou péčí o dodržování denního režimu.

V tomto školním roce se naše tréninková skupina rozrostla o 2 plavce – Karolína Kišová (Frýdek – Místek) a Aneta Lipowská (Třinec), příchodem těchto posil se příprava velmi zkvalitnila a děti předvádí v tréninku velmi pěkné a soutěživé výkony, za což je touto cestou chválím a věřím, že to vše s sebou přinese i kýžené ovoce na závodech.

