Schůze podzim 2020

Program schůze

1. Informace o SpS - nově vzniklé Sportovní středisko mládeže SK Janské Lázně
2. Informace o permanentkách a zimním trénování a trenérské obsazení skupin
3. Informace o ledovcích
4. Informace o nákupu oddílového auta
5. Informace o nově vznikající výběrové tréninkové skupině žactva pod vedením Zdenka Šafáře a kritéria přijetí
6. Evidence brigád a plnění
7. Objednané vybavení - oblečení O´Style a lyže
8. Systém rozdělování oddílového materiálu - lyže SG a hole LEKI
9. Termínovka zimních závodů
10. Informace o Krkonošské 70MTB
11. Zátěžové vyšetření u lékaře
12. Termíny plateb permanentek a diskuse

KONDIČNÍ PŘÍPRAVA ZÁVODNÍKŮ

vyhodnocení jarní a letní přípravy - fyzické testy, tréninkové deníky, systém rozdělování oddílového materiálu (SG lyže a LEKI)

TRÉNINKOVÝ CYKLUS -

květen - červen - přípravné období - VŠESTRANNOST A CELKOVÁ KONDICE

červenec - srpen - prázdniny - soustředění a individuální tréninkové plány

září - listopad - specializovaná průprava a rozvoj předpokladů pro sjezdové lyžování + ledovce - trénink na sněhu

prosinec - březen - závodní období

ZPĚTNÁ VAZBA kvality připravenosti na sezónu (přímá souvislost s účastí na trénincích - viz. výsledky testů)

fyzické testy - porovnání jaro a pokrok na podzim
zátěžové testy od sportovního lékaře

Tréninkový plán na zimní sezónu a trenérské obsazení jednotlivých skupin

trenérské obsazení:

přípravka - Dáša Berrová, Petra Němcová, Barča Bejdáková, Aneta Fleischerová, Ondra Moštěk, Natka Kornfeldová, Jura Sedláček, Pavel Šedivý

předžactvo - Pavel Šedivý, Michal Kolb, Barča Bejdáková, Aneta Fleischerová, Hanka Tschoche, Jura Sedláček

žactvo - Pavel Šedivý, Filip Bejdák, Michal Kolb, Hanka Tschoche

žactvo výběr skupina – Zdeněk Šafář, Michal Kolb

SNB - Vojta Drbohlav + instruktoři SNB K+K

Návrh tréninků

PŘÍPRAVKA - 2-3 tréninky
úterý - 14:20 - 16:00
středa - vyjímečně odpolední trénink v Peci na Javoru
pátek - 17:00 - 18:30 - Duncan večerko
sobota - 9:00 - 10:30 (příp. neděle)

PŘEDŽACTVO - 2 tréninky, **závodní žactvo** - 4-5 tréninky
úterý - 14:20 - 16:00
středa - 14:20 - 16:00
čtvrtek - od 7:30 do 9:00
čtvrtek - 17:00 - 18:30
sobota nebo neděle - 8:20 - 10:30

ŽACTVO - 2 tréninky, **závodní žactvo** - 5-7 tréninků
Pondělí – 14:20-16
úterý - od 7:30 do 9:00
středa - 14:20 - 16:00
čtvrtek - od 7:30 do 9:00
čtvrtek - 17:00 - 18:30
pátek - trénink SL podle podmínek buď 14:30 - 16 nebo 17-18:30
sobota - trénink 8:20 - 10:30 nebo závody
neděle - trénink 8:20 - 10:30 nebo závody

+ trénink kompenzace a regenerace

termínkovka závodů - upřesníme a vybereme závody, kam jako klub pojedeme.

evidence brigád za rok 2019/20

povinnost 3 dní brigád za rok

v případě nesplnění povinnosti je nutná úhrada - neodpracovaný den = 1.000Kč - nutné uhradit společně s příspěvky)

(za 2019/20 bylo celkem cca 7-8 možností)

2x lyžařský závod v Peci

1x organizace na dětském dni ve Svobodě

na výzvu při organizaci K70MTB - v týdnu

2x při K70MTB - pátek a sobota

pečení na K70MTB

Poznámky ze schůze – co bylo řešeno

1. Informace o nově vzniklém sportovním středisku – eviduje všechny závodníky našeho klubu od kategorie přípravky po starší žactvo. Byl sdělen přínos SpS. V souvislosti s podporou závodníků bude oddíl přispívat všem závodníkům na permanentku: žactvo – 1000 Kč, předžactvo – 500 Kč a přípravka 250 Kč

2. Informace o permanentkách – částku 3000 a 5500 Kč je nutné uhradit nejpozději do 20. října na oddílový účet 217 135 926/0600

4. Informace o nákupu oddílového auta – oddíl rozhodl o nákupu nové 9-ti místné dodávky zn. Toyota, která je dotována pro sportovní kluby. Způsob financování byl vysvětlen na schůzi LO.

5. Informace o nově vznikající výběrové tréninkové skupině žactva pod vedením Zdenka Šafáře a kritéria přijetí – filozofie a důvody vzniku byly prezentovány na schůzi. Kritériem pro vstup jsou: 1. výkonnost (umístění do 50. místa v jarní listině bodů), 2. celková kondice, 3. finance na úhradu trenéra.

6. Evidence brigád a plnění – bude prezentována na stránkách LO.

7. Objednané vybavení - oblečení O´Style – je aktuálně na potisku a bude dodáno v průběhu října.

8. Systém rozdělování oddílového materiálu - lyže SG a hole LEKI – přednostně budou vybaveni závodníci, kteří se účastní lyžařských závodů

9. Termínovka zimních závodů – zatím není komplet zveřejněná. Naše závody: 16.-17.1. 2021 a 6.-7.3.2021

10. Informace o Krkonošské 70MTB – účetní bylo sděleno vyúčtování a přínos akce

11. Zátěžové vyšetření u lékaře – všichni závodníci MUSÍ mít potvrzení od lékaře, že se mohou účastnit závodů v lyžování. Pro žactvo od 12 let bude klub zařizovat hromadné zátěžové vyšetření u sportovního lékaře – informace v novinkách.

12. Termíny plateb permanentek – do 20.10. na oddílový účet