

Zhodnocení činnosti SPS při SKI Police nad Metují, z.s. za sezónu 2022/23

Trenér: Jan Pohl

1) Přípravná činnost

Tréninky probíhaly dle předpokladu 2x až 3x týdně, součástí přípravy je i velký počet místních závodů, vše za skupinu st. ž. je v Yarmillovi.

Soustředění proběhla dle plánu s výjimkou prosincového:

5.-8.5.2022 Vižňov - Broumovsko (MTB, běh, turistika)

1.-8.7.2022 Božanov – Broumovsko (MTB, běh, kolce V, plavání)

20.-25.8.2022 Raspenava – Frýdlantsko/Jizerky (MTB, kolce V, běh, plavání, tělocvična-deštivý týden)

26.-30.10.2022 Trčkov – Orlické záhoří (kolce V+KL, běh)

Od září jsme trénovali i na klasických kolečkových lyžích (st.ž. 2009 a starší)

19.-27.11.2022 Livigno (výběr 11 dětí)

Plánované prosincové soustředění se z důvodu nedostatku sněhu v Orl. horách nekonalo, ale bylo nahrazeno zvýšeným počtem prosincových tréninků ve dnech dostatku sněhu v blízkém okolí.

Během Vánoc se bohužel dalo pouze dojíždět do Vrchlabí a začátek ledna byl také velice špatný. Obecně však nelze hodnotit zimu za špatnou, počet tréninkových hodin na sněhu se u skupiny st. ž. meziročně zvýšil.

Porovnání sezón 2022-2023/2021-2022 v hodinách:

HZ spolu: 335/332; Cykl. HZ: 245/205; Lyže K: 46/36; Lyže V 40/31; Kolce 53/31; Běh 68/64

2) Závodní činnost

Podzimní přespolní běhy KPo proběhly dle plánu (5 závodů).

Zimní sezóna byla bohužel ovlivněna nedostatkem sněhu v KHK, kdy byly zrušeny KPo v prosinci a lednu, následoval zrušený ČP v Jablonci a ODM, které se z našich účastnil jen Václav Liskovský (2009, 11. místo KI a 10. V), takže většina dětí začala závodit až na KPo 11.2. v Trutnově a 12.2. v Polici nad Metují.

Na závody HNT ve Vimperku jsme vyslali pouze Annu Knillovou (2011), 21. místo intervalově a 17. místo mass. U méně výrazných ml. ž. jsme zvolili účast na dětských závodech při Orlickém maratónu.

MČR na Bedřichově se zúčastnilo 8 st. ž.; Matěj Beran (2010) 8.místo v int. V;

Matylda Pohlová 2009 4. místo ve štafetě (KHK=SKIP+TRUT). Kluci příjemně překvapili 7. (SKIP A) a 12. (SKIP B) místem ve štafetách.

ČP v NMNM se zúčastnilo 12 dětí, M. Beran (2010) 8. na mass KI, V. Liskovský (2009) 11. na mass KI.

3) Zdravotní omezení

ČP v NMNM se z důvodu nemoci neúčastnila jinak zdravá Matylda Pohlová (2009), na klasiku by měla šanci být do 10. (jediný klasický KPo v Polici vyhrála o 40 vteřin).

S vleklým nachlazením se potýkal Ondřej Hrůša (2009) a již tradičně Sára Beranová (2009). Úrazy se v uplynulé sezóně neudály.

V Polici nad Metují dne 11.4.2023

Jan Pohl