

Sezona 2023/2024

Již třetí sezonu atletické přípravy probíhající na Suchdole od září do června jsme začali na hraně kapacity se skoro 70ti dětmi ve čtyřech tréninkových skupinách po cca 18ti dětech- Atletická minipřípravka 6-8 let, dvě skupiny atletická přípravy 9-11 let a mladší žáci 12-13 let. Reálně se ovšem ukazuje že na trénink přichází kolem 75% zapsaných dětí a to především z důvodů nemocnosti, školních či rodinných akcí.

Tréninkový osvědčený koncept 2x týdně 1hod držíme stále, u straších atletů (12-13) jsme ze středy udělali prodloužený trénink – 1,5 hod. Tréninky byly klíčovým aspektem celé sezóny. Klasicky jsme se zaměřili na rozvoj pohybových dovedností, které jsou základem pro všestranný sportovní vývoj. Děti se učily základům atletických disciplín, zlepšovaly svou koordinaci, vytrvalost, rychlost, sílu a flexibilitu. Tréninky byly obohaceny o různé soutěže a hry, se staršími zařazujeme i tréninky v jiném prostředí, - les, hřiště a kopce v blízkých Lysolajích. Ve zkouškovém období – leden, červen zvládneme několikrát bazén. Další z událostí byla návštěva memoriálu Josefa Odložila, kde měli naši mladí sportovci možnost vidět v akci vrcholové atlety a inspirovat se jejich výkony.

Vybavení oddílu bylo doplněno mimo drobného materiálu o stojany na skok vysoký a dvě sady nastavitelných překážek a kilové medicinbaly. Jako vánoční dárek dostali všechny děti oddílovou čelenku.

Trenérský tým přibral nové posily, letos působil ve složení – Michal Štohanzl, Karolína Sasynová, René Sasyn, Vendy Špačková, Aneta Ubry, Viktoria Balázsová a příležitostně Adéla Fučíková, Lenka Látová

Závody v letošní sezoně.

Mimo klasické zápolení na tréninku jsem z oficiálních závodů zvládli: Běh o pohár rektora, Oddílový víceboj pro všechny věkové skupiny, 4 kola oficiálních závodů v rámci Pražského přeboru družstev, kde padaly jak osobní tak oddílové rekordy. (výsledky v PDF souborech