

Zpráva o kondičním soustředění sportovců SK Handisport Liberec a členů reprezentace ČSMPS v cyklistice

V termínu 26.9. 2022 – 30.9.2022 se konalo kondiční soustředění sportovců SK Handisport Liberec a dvou reprezentantů ČSMPS v cyklistice. Akce se uskutečnila v oblasti Hamru na Jezeře. Soustředění se celkem zúčastnilo 33 sportovců a 5 trenérů.

Cílem akce bylo zlepšit fyzickou kondici sportovců pod dohledem trenérů, vyzkoušet nové druhy sportů a zadat podnět pro pravidelné sportování a tréninky. V rámci soustředění byly aktivity rozvrženy do těchto sportovních disciplín: horská kola, přespolní běh, jízda na koloběžkách. Sportovci byli rozděleni do skupin a každá skupina si vyzkoušela jednotlivé druhy sportů. Sportovcům byly vysvětlovány základní zásady platné pro pravidelné sportování a techniky jednotlivých sportů, dále byla vysvětlována důležitost správné stravy a dodržování zdravého životního stylu při pravidelném sportování, a jak je sport důležitý pro zdraví člověka a pro poznávání nových kamarádů a vůbec sbližování lidí.

Během tohoto soustředění absolvovali sportovci, kdy byli rozděleni do různých skupin, na kole 132 km a na koloběžkách 79 km, 25 km v přespolním běhu a cca 18 km pěší turistiky. Na závěr byl uskutečněn závod horských kol – regionální přebor juniorů a juniorek. Všichni účastníci obdrželi diplom za úspěšné absolvování sportovního soustředění. Velkým přínosem je, že u některých jedinců se probudila chuť pravidelně sportovat, věrme, že jim vydrží co nejdéle.

Myslím, že celá akce splnila očekávání a co je dobré, všem sportovcům se soustředění líbilo i přes to, že museli podat fyzické výkony.



Vypracoval: Mgr. Petr Gašpar, v.r.

Liberec dne 3.10.2022



NÁRODNÍ
SPORTOVNÍ
AGENTURA



^ **Liberec**