

ZÁŘÍ

máme za sebou první měsíc tréninků. Skupina se rozrostla o nově příchozí, základ tvoří plavci 5. třídy ZŠ Dětská, přidaly se děti navštěvující jiné školy i děti 4. třídy ZŠ Dětská. V současné době skupina čítá 23 plavců, což mne velmi těší.

Většina dětí se rozplavala a začínáme se učit nové techniky a dovednosti. Přestože děti plavou, z mého pohledu, technicky na dobré úrovni, je zřetelné, že dlouhá tréninková pauza na jaře a o letních prázdninách zapříčinila, že mají výrazný nedostatek vytrvalostních schopností. Dle projektu plaveckého svazu (Dlouhodobý rozvoj plavce, zkráceně Drop), jehož jsme součástí, bych měl na konci října dodat do celostátního srovnání výsledky testu na 800m kraul. Troufám si říct, že v této skupině je jen pár plavců, kteří by tuto vzdálenost byli schopni „na jeden zátah“ uplavat, musíme tedy na této záležitosti intenzivně zapracovat.

Kromě technických cvičení a drilu nových dovedností se tedy zaměřím i na trénink vytrvalostních schopností.

Rámcově tréninkový plán do konce kalendářního roku zahrnuje:

- několik měřených tréninkových "závodů" (úseky 50m Z, P, K, a první vytrvalostní test na 400K)
- další kola naší vlastní olympiády
- intenzivní nácvik obrátek a startů
- nácvik vytrvalosti
- dovolí-li to situace, účast na závodech (první závod bude 24. 10. v Havířově, připomínám nutnost sportovní prohlídky!!!)



V rámci přístupu dětí se objevují běžné problémy, které řešíme bez nutnosti účasti Vás, rodičů. Za největší problém z pohledu trenéra vidím fakt, že v obecném měřítku většina dnešních dětí neumí tolerovat jakoukoliv bolest (mám na mysli bolest tréninkovou, bolest svalů po absolvování maximálního výkonu). Mým dlouhodobým úkolem je tedy to, aby pochopily, že bez příležitostných nepříjemných pocitů a narušení komfortu, který tak milují, se k očekávaným výkonům nedostaneme.

Dětem přiblo práce, jak ve škole, tak na bazéně, především úterky a čtvrtky, kdy absolvují 2 plavecké tréninky a hodinu tělocviku. Přestože v těchto dnech přizpůsobuji trénink tomuto faktu, mohou tyto změny některým výrazně zasáhnout do režimu tolerance únavy. Dohlédněte tedy prosím na to, aby děti dodržovaly:

PITNÝ REŽIM (1,5-2 litry tekutin, nejlépe čisté vody)

PRAVIDELNĚ SE STRAVOVALY (snídaně – základ !!!, svačina, oběd, svačina, večeře, tedy 5x denně)

Mimo výše uvedené, přibalte dětem na každý den malou svačinku (mysli tyčinku), do které se mohou zakousnout ihned po tréninku, cestou do školy, nebo domů, urychlí regeneraci a dodá energii na další úkoly.

MĚLY DOSTATEK SPÁNKU (20,30 – 6,30 hodin, tedy v součtu 10 hodin)

NETRÁVILY ČAS U OBRAZOVEK (MOBIL, TABLET, PC, TV)

- **Všechny tyto faktory výrazně ovlivní schopnost našeho plavce, soustředit se ve škole, na tréninku i doma při plnění zadaných úkolů.**

Každý měsíc budete ode mne dostávat procentuální přehled docházky, jak pro jednotlivce, tak celé skupiny (žáků 5. ST, kteří docházejí na všechny tréninky). Již v září jsou patrné výrazné odlišnosti v účasti jednotlivých dětí na trénincích a každý neabsolvovaný trénink posílá děti zpět na startovní čáru (**návrat do dosažených pozic zabere 2x více času, než vzala doba absence**)





Situace spojená s výskytem COVID 19 se velmi často mění, navštěvujte tedy pravidelně emailové schránky, jakmile nastane změna v zavedeném programu, ihned vás budu informovat.

Přeji vám pohodu a klid, trenér Honza

