

Vážení rodiče,

v měsíci únoru jsme absolvovali všeobecnou vytrvalostní přípravu s dvěma závody, kterých se zúčastnili vybraní plavci a to I. kola Mistrovství ČR družstev v Krnově a VC Opavy. Výkony na závodech byly různé, potěšilo mne zlepšení plavání motýlkových disciplín.

V polovině měsíce se konala schůzka, na které jsme s Vámi probrali nejaktuálnější témata týkající se přípravy vašich dětí v KPS Ostrava. Ti z Vás, kteří se schůzky zúčastnili, se určitě dozvěděli zajímavá fakta a my, trenéři, věříme, že vše přispěje k zefektivnění naší práce s Vašimi dětmi. V závěru měsíce se konal 2. klubový ples.

Od začátku kalendářního roku jsem se zaměřil na plavecký způsob motýl, tuto snahu se budus dětmi snažit zúročit na Motýlkářském 3boji, kde se většina plavců 7. a 9. třídy trojboje zúčastní. Protože jsme, společně s trenérkou Formánkovou, v obou skupinách motýlové série navýšili a většina dětí se na zvýšené úsilí adaptovala, čekáme v jarní sezóně zlepšení jak v motýlkových závodech, tak v polohových. Obecně prospělo plavání motýla všem plavcům, nepochybně podpořilo jejich vytrvalostní přípravu, která se také zajisté pozitivně projeví v nadcházejících závodech.

Bohužel změny počasí a chřipková epidemie si vybrala svou daň i na Vašich dětech – spousta jich onemocněla a to souvislost přípravy narušilo.

Žáci 7. ST, pokud absolvovali všechny tréninky, naplavalí 87 Km.

S pozdravem Jan Pala

