

**2019/2020**

## **PROSINEC**

Prosinec patřil mezi tréninkově chudší měsíce, ale zároveň byl bohatý na zážitky. Uspořádali jsme první trénink pro rodiče, jejich účast byla určitě motivací pro všechny zúčastněné. Děti se maximálně snažily ukázat, co se v uplynulém plaveckém období naučily a dle Vašich ohlasů jste byli maximálně spokojeni. Tuto formu určitě zopakujeme.

Dalším zpestřením byl společný trénink plavců ze 4. a 9. třídy. Po společném rozplavaní, si každý plavec ze 4. třídy zvolil svého „trenéra“ z řad plavců 9. třídy a starší plavci se svým mladším kolegům věnovali cca půl hodiny. Dle mých pokynů je učili starty a obrátky. Přestože jsem tuto formu vyzkoušel poprvé, výsledek naprosto předčil má očekávání. Plavci z 9. třídy si při výuce vedli znamenitě a za těch 30 minut dokázali mladé plavce naučit opravdu hodně. Reagovali na pokyny starších bez problémů a s velkým zaujetím, každý malý úspěch byl bouřlivě oslaven a i tuto formu tréninku hodlám v budoucnu zopakovat.

Na posledním tréninku jsem dětem poskytl maximální prostor k vlastní zábavě ve vodě či na tobogánu a rok 2019 jsme uzavřeli malou oslavou s dortem. V pátek 20. prosince proběhlo první společné bruslení všech přátel KPS Ostrava, budu rád, když se v budoucnu budu potkávat, na podobných akcích, se všemi rodiči svých plavců.



## **LISTOPAD**

V prvním listopadovém víkendu jsme se zúčastnili meziokresního přeboru v Kopřivnici. Na závodech startovala většina skupiny a výkony odpovídaly dovednostem a schopnostem dětí, které jsme do té doby zvládli natrénovat. Tradičně byl největší problém s obrátkami, což je náš dlouhodobý problém, díky tréninku na dlouhém bazénu děláme o polovinu méně obrátek než naši soupeři trénující na 25m bazénech. Díky časové náročnosti celého závodu (velké množství startujících, dlouhé půldny, dlouhé čekání na vlastní starty, teplo, hluk) jsme se rozhodli, že na jaře 2020 se budeme snažit tento závod přesunout do Ostravy a uspořádat jej především pro naše závodníky.

Trénink v listopadu již dostal konkrétnější rozměry, „našel“ jsem rytmus skupiny a pokračoval ve snaze o konsolidaci skupiny. Momentálně jsem schopen s dětmi za hodinu uplavat cca 1km. Přestože se nejedná o velkou vzdálenost, je nutno poznamenat, že vždy minimálně polovinu této vzdálenosti uplavou nohama, tedy nácvikem kopů jednotlivých způsobů s deskou v ruce. Opět jsem rozšířil počet plavaných technik, což se bude dít neustále, vždy s přihlédnutím k úrovni dovedností celé skupiny.

Protože naše každodenní snažení není jen o trénování, ale i o určité výchově osobnosti, takřka každodenně řeším s dětmi pozdní příchody (přestože ve škole končí ve stejnou dobu, dokážou k bazénu dorazit i s 15min rozdílem. Do konce listopadu se chronické opozdilce ještě budu snažit naučit včasným příchodům sám, pokud nebudu úspěšný, požádám o pomoc konkrétní rodiče. Občas řeším tahalice v šatně, strkanice v bazénu, ale nejedná se o žádná výrazná provinění, kterými bych vás chtěl zatěžovat, jsou to problémy, které se v tomto věku opakují u všech generací a časem, právě i díky sportu, vymizí.

Na konci měsíce se děti zúčastnily historicky prvních závodů, které pořádáme pro všechny naše nejmladší plavce, Ostravské vlnky. Zde mně velmi příjemně překvapily, jak přístupem, tak předvedenými výkony.

## **ZÁŘÍ, ŘÍJEN**

Vážení rodiče,



tímto způsobem Vám budu každý měsíc sdělovat informace o tom, jak společně s Vašimi dětmi pracujeme na jejich cestě na zlepšování plaveckých dovedností, za sportovními zážitky, radostí ze soutěžení a týmové sounáležitosti v našem klubu.

Začali jsme trénovat v polovině září. Skupina je velmi pestrá, jsou zde plavci, kteří se již několik let plavání věnují a jsou zde děti, které tráví v bazéně své první hodiny. První tréninky byly tzv. „otukávací“, potřeboval jsem zjistit, jak děti budou reagovat na mé podněty, jaká je chuť pracovat, zlepšovat se, jaké jsou jejich vzájemné vztahy atd.

Tréninková náplň je zpočátku méně pestrá, přestože existuje nepřeberné množství plaveckých technik, vždy vycházejí ze správné polohy těla ve vodě a jistoty při dýchání. Proto naši počáteční náplň tvoří především plavání nohou s deskou, spojené s nácvikem dýchání, tedy hlavně výdechu do vody. Tyto činnosti zpestřujeme krátkými sprinty (10-15m), které děti milují. Zařazuji je prakticky do každého tréninku, protože soutěžení ve dvojicích, trojicích je zábavné a děti jsou v tomto věku obecně nastaveny tak, že rychlostní výkony jsou pro ně naprosto přirozené a baví je.

Musím konstatovat, že od začátku roku, a je to teprve pár týdnů, jsme udělali značný pokrok. Zlepšily se vytrvalostní schopnosti (dětí se méně zastavují, méně se chytají břehu či natažené dráhy, některé již dokážou uplavat 50m bez zastavení) a technické dovednosti rovněž.

Přestože se prvních závodů mohla zúčastnit pouze vybraná skupina, je mým dlouhodobým cílem, jezdit na závody se všemi dětmi. Podmínkou účasti v Kopřivnici bylo uplavení 50m úseku v přijatelné technice. Obrátky, velmi důležitou součást každého závodu, jsme nacvičovali opravdu krátce, přesto je na závodech zvládli téměř všichni bezvadně.

Závěrem bych rád poznamenal, že skupina je skvělá, děti jsou vnímavé, nemají problémy s kázní a jejich pozornost je na velmi dobré úrovni. Práce s nimi mě baví, každý trénink je pro mne pozitivním zážitkem a dává mi spoustu energie do další práce.

S pozdravem trenér Honza

