

ZÁŘÍ

V novém školním roce se naše tréninková skupina rozrostla. Do našeho klubu přestoupili 3 plavci – Kateřina Fuková (PKFM), Marcel Grüner (PKBoh) a Tobias Kern (KPSOp). Všichni tři jsou účastníky MČR v Plzni, Tobias je dokonce Mistrem republiky a mnohonásobným medailistou. Novým plavcem je také Šimon Rychlý. Základ skupiny tedy tvoří žáci 8. třídy, která je doplněna o Sebastiana Bartoše z 9. třídy.

Celková úroveň skupiny, díky výše uvedeným změnám, vysoce stoupla a po prvních, necelých dvou týdnech trénování (do 18. září jsem byl na soustředění SCM) musím konstatovat, že se vytvořil velmi kompaktní a přátelský tým, se kterým se mi skvěle pracuje. V rámci změn ve složení skupiny jsem se snažil také přinést něco nového – začínáme do tréninkového procesu přidávat další pomůcky (krátké ploutve, šnorchly a packy).

Od tohoto roku také začínáme trénovat v tréninkových zónách, určených pro plavce této kategorie. Je pro mne důležité, aby mí plavci pochopili základy plaveckého tréninku a přemýšleli o tom, jak rychle mají v daných sériích plavat.

Na základě nových informací o tréninku dětí, získaných ze seminářů a kolegů z ČR a zahraničí, jsem pozměnil tréninkové plánování. Vítám, že máme dva dvouhodinové tréninky týdně. V součtu jsme se posunuli z 8 hodin týdně na 12,5 hodiny. Toto může pro některé plavce znamenat zvýšenou únavu, proto dávkuji tréninkové zatížení obezřetně. Adaptace na tyto změny obecně trvají 2 – 2,5 měsíce. Vzhledem k tomu, že za 2 měsíce je Mistrovství republiky, budu se snažit vše naplánovat tak, aby bylo úspěšné, ale naše snažení směřuje především k letní sezóně a letnímu MČR, resp. Letní olympiádě dětí.

Do tréninkového procesu bude opět vložena jedna hodina suché přípravy, která začne v říjnu. Po prvním roce pod vedením Adama Kolka, kdy se zabýval všeobecnou přípravou, zlepšením základních dovedností a koordinace, bude v tomto roce zaměřena jin speciální a kompenzační cvičení pro plavce.

Protože si uvědomuji, že pro některé plavce ve skupině je tréninková zátěž příliš náročná, jedná se především o Dana Pravdu a Alici Machů, připouštím, po dohodě s rodiči, že můžeme těmto plavcům program upravit tak, aby nedocházeli na všechny tréninky.

Práce s touto skupinou mně velmi baví a věřím, že i děti jsou spokojené, vidím, že mají chuť pracovat a proto i věřím tomu, že na MČR budeme úspěšní. Chlapce budu od října připravovat na štafetu, taktéž společně s děvčaty na smíšenou štafetu.

Závěrem Vás žádám o snahu, snížit počet hodin absence na minimum. Plavání je natolik specifický sport, že každá tréninková absence má daleko výraznější dopad na konečný výkon než v jiných sportech.

Kilometráž za září neuvádím, ale od října Vás budu každý měsíc informovat o naplavaných kilometrech.



ŘÍJEN

Na počátku října jsme se zúčastnili VC Kopřivnice. Závod byl průměrně obsazen, nijak speciálně jsme se na něj nepřipravovali, prakticky jsme jej absolvovali z plného tréninku a výkony, které mí svěřenci zaplavali, byly ve valné většině, výborné a mnohdy překvapivé. S účastí jsme byli spokojeni a projevilo se to velkou chutí do další práce.

Ve třetím týdnu jsme odcestovali na soustředění do Liptovské Osady. Přestože byla soustředění dražší než v minulých letech, zúčastnili se skoro všichni plavci skupiny. Ubytování, stravování i tréninkové podmínky byly na vynikající úrovni, a přestože jsem stále váhal, zdali vaše vynaložené finance jsou adekvátní potřebám dětí této věkové kategorie, po absolvování konstatuji, že si je děti zasloužily, protože ve zkráceném týdnu odvedly skvělou práci. Tréninky měly velký náboj, všichni se snažili, zapracovali jsme jak na technických detailech, tak na rychlostních a vytrvalostních schopnostech. Suchá příprava nebyla zdaleka tak intenzivní, jako na předešlých soustředěních, ale bylo to naším záměrem, nechtěli jsme v tom nahuštěném plaveckém programu děti přetěžovat a riskovat onemocnění. Určitě jste s dětmi pobyt probírali, proto bych přivítal vaše komentáře k soustředění, a to jak kladné, tak záporné, abychom mohli na základě Vašich postřehů připravit další akci, kterou plánujeme na jaro 2019. Na soustředění jsme naplavali necelých 42km.

Ihned po návratu jsme absolvovali Krajský přebor – dlouhé tratě. Plavci závodili v disciplínách 800 a 1500m kraulem. Závodů jsme pojali jako 10. trénink na soustředění a většina výkonů byla, přes neoddiskutovatelnou únavu všech dětí, výborná. Na některých se zvýšená únava projevila více, na některých méně a tomu také odpovídaly zaplavané výkony, jednu věc ale měly všechny výkony společnou – byly odplavány s maximálním nasazením, což jsem na všech plavcích nejvíce ocenil. Výkony mne taktéž přesvědčily, že i přes komplikovaný začátek roku, jsou vytrvalostní schopnosti dětí na dobré úrovni a můžeme se věnovat speciální přípravě.

V poslední části měsíce jsme se tedy zaměřili na technické dovednosti. Již od září intenzivně trénujeme vlnění, ale prozatím nejsme schopni tuto dovednost použít na závodech na takové úrovni, aby se pro plavce stala „účinnou zbraní“. Hodně se také věnujeme startům a krátkým sprintům. Zkvalitňujeme techniku a taktiku plavání tratí hlavními způsoby.

Na konci měsíce jsme absolvovali test na 2km kraul, a to z toho důvodu, abych srovnal výsledky ze září s koncem října. Rozdíly byly markantní a velmi pozitivní, výsledky testu příkládám.

V říjnu jsme absolvovali ještě test 8x 200 K nohy v intervalu 6minut, výsledky testu také příkládám.

V říjnu, 1. – 28. (4 týdenní cykly), jsme naplavali **139,7km**.



LISTOPAD

Listopad jsme zahájili velmi úspěšnou účastí na Meziokresním přeboru v Kopřivnici. Celá skupina naprosto překonala má očekávání. Všichni plavci si prakticky ve všech disciplínách zaplavali osobní rekordy. Osobní rekord nebyl překonán pouze v jednom případě!!! Pravděpodobně se projevila práce, kterou plavci odvedli na soustředění, spousta časů byla posunuta o výrazné hodnoty a to jak v delších závodech (400 a 200m), tak v kratších. Tento úspěšný závod povzbudil celou skupinu, včetně trenéra ☺, do další práce.

Týden poté jsme absolvovali Krajský přebor v Havířově. Po úspěšném Meziokresním přeboru jsem očekával výkony na úrovni osobních rekordů. Opět mne mí plavci překvapili a opět, ve většině závodů, posunuli své časy na lepší úroveň. Na těchto závodech jsem také vyzoroval, že se začíná projevovat naše práce na startech – už jsme neztráceli, dokonce někteří na startech získávali, taktéž vlnění, jako nutná součást většiny závodů se zlepšila. Rezervy stále vidím v obrátkách – nájezd, obrát, odraz. Celkový úspěch týmu byl korunován ziskem spousty diplomů, svůj první diplom získala i Míša Vysoudilová, nový člen týmu Šimon Rychlý, který nastoupil do skupiny z plaveckého kurzu, absolvoval své druhé závody a také předvedl výkony, na které může být právem hrdý.

Po závodech jsme pokračovali v přípravě na MČR, chyby, které se projevily na Krajském přeboru jsem začlenil do tréninkových sérií a pokusil se maximálně vylepšit technické nedostatky, které budou na MČR potřebné k obhájení dobrých pozic. Na MČR odcestoval tým ve skvělé pohodě a náladě, nikoho nepostihly žádné zdravotní problémy, proto očekávám od všech plavců ty nejlepší výkony.

Veškeré mé působení na závodech budu směřovat k pozitivní náladě v týmu a pohodě. Všechny plavce povedu primárně k tomu, aby se na své závody připravili sami, za prioritu považuji maximální snahu a využití všech, tréninkem získaných znalostí a dovedností, k cestě za nejlepšími výkony sezóny a vlastně i dosavadní kariéry. A pokud to náhodou bude ozdobeno nějakou medailí ... hodnocení MČR zahrnu do prosincové zprávy.

V listopadu, 29. 10. – 30. 11. (5 týdenních cyklů), jsme naplavali **129,3km**.

