

2019/2020

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. „otřukávací“, 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 (děti 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

