

ZÁŘÍ/ŘÍJEN 2019

Skupina 5. ST se v tomto školním roce rozšířila o 4 nové plavce. Tato změna se projevila velmi pozitivně jak v náladě celé skupiny, tak v úrovni tréninku. Vzhledem k výluce na Sareze jsme začali trénovat až v polovině září a nově také na ranních trénincích. Děti si však velmi rychle zvykly na nový tréninkový režim a v říjnu jsme mohli začít s náročnějšími tréninky.

Neustále se snažíme věnovat technickým cvičením, ale postupně zařazujeme i prvky rychlejšího a zejména vytrvalostního charakteru. Snažíme se s dětmi více uplatit během tréninkové jednotky. Velmi vítáme možnost plavat na šířku bazénu (3x týdně). Podporuje to soutěživost dětí s možností plavat vedle sebe a také se můžeme více zaměřit na obrátky.

Přesto, že plaveme velmi krátce, ve dnech 1.-2.11. jsme se zúčastnili prvních závodů – Meziokresního přeboru žactva v Kopřivnici.

Přes nesnadné rozplavání a celkovému přeplnění bazénu v Kopřivnici i náročného časového rozvrhu děti zvládly závody výborně. Udělaly si velké osobní rekordy, někteří se dokázali prosadit do medailových umístění. Závody také zafungovaly motivačně, děti se samy chtějí příště zlepšit a v tréninku se více snažit.

Další závody budou v sobotu 16.11. v Opavě – Krajský přebor mladšího žactva. Zde již dětem půjde o kvalifikaci na nejvyšší soutěže - Pohár 10-ti a 11-ti letého žactva a příprava v následujících 14 dnech k tomu bude směřovat.

S naší skupinou se nám pracuje velmi dobře, děti se v tréninku snaží a soutěží spolu. Zavedli jsme tréninkové deníky. Děti by si měly zapisovat kolik za trénink uplavou a také si budou značit své osobní rekordy a časy, zaplavané na závodech.

ZÁŘÍ:

Celkem 14 TJ – 18 100 m

ŘÍJEN:

Celkem 23 TJ – 33 000 m

Vlasta a Jan Krischke

