

Vážení rodiče,

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 nových tréninkových zónách. Je pro mne důležité, aby mí plavci pochopili základy plaveckého tréninku a přemýšleli o tom, jak rychle mají v daných sériích plavat. K hodnocení přikládám tabulky, ve kterých nalezne každý plavec rozdělení tréninkových zón dle časů, kterých by měl v daných sériích dosahovat. Vše je spočítáno z výsledků 2km testu. Pokud máte možnost dětem tabulku vytisknout a „zalamínovat“, mohla by se pro Vaše děti stát každodenní tréninkovou pomůckou.

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 ve vodě + 1 hodina suché přípravy. 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. Týdně naplaveme cca 35km.

Honza Pala





**KLUB  
PLAVECKÝCH  
SPORTŮ**  
Ostrava

