

Plavecké soustředění - Pelhřimov – 10. – 12. února 2017

Je pátek 10. února 2017 a v Jihlavě na městském vlakovém nádraží se schází postavičky s různými zavazadly, které čekají na příjezd vlaku směrem do Pelhřimova. Odbíjí skoro šestnáctá hodina a konečně přijíždí vláček do kterého okamžitě nastupujeme. Je nás celkem devatenáct a tak se pro jistotu rozdělujeme na dvě skoro stejné poloviny. V první jsou někteří starší pod vedením Zdeňka Krčála a v druhé jsou více méně mladší pod vedením Petry Tesařové.

1. skupina - Erik Řezníček

Jiří Vašíček
Adam Černý
Tonda Čaněk
Sára Doležalová
Anna Havlenová
Kateřina Cahová
Karel Fučík

2. skupina – Veronika Peřinková

Marie Fučíková
Lara Doležalová
Marie Fučíková
Adam Caha
Štěpán Chovanec
Tomáš Navrkal
Jakub Auf
Tomáš Čaněk

Společně s námi soustředění absolvuje i Adriana Kourková / 2007 / z Jihlavského plaveckého klubu AXIS. Cesta vlakem nám příjemně utíkala a těsně před pátou hodinou večerní vystupujeme v Horní Cerekvi, kde přestupujeme na lokálku směrem na Pelhřimov. Zde asi po 20 minutách konečně vystupujeme a odcházíme pěšky do Sporthotelu, kde máme zajištěné ubytování. Na hotelu už na nás čeká i sparringpartner Patrik Kourek / Mistr a vicemistr republiky v různých discipl. – ročník 2003 /, který zde s námi bude absolvovat toto soustředění. Po příchodu na hotel se ubytujeme a 1. skupina okamžitě odchází na bazén, kde na nás čeká první trénink. Přicházíme chvíli před půl sedmou večerní – rozcvičíme se a dáváme se do tréninku. Tento večerní trénink trvá hodinku a je zaměřen na poznání schopností účastníků a uplaveme 2,5 km.

400 rozpl., 4 x 100 NPZ – 4 x 100 cvič.

16 x 25 PZ st. 30“

200 P 2 kopy + 1 záběr ruce – 8 x 25 P rychle – 200 vypl.

8 x 25 / 4 x 12 pod vodou – 13 dopl. --- 4 x 25 bez dechu /

100 vypl.

Po tréninku odjíždí Patrik do Jihlavy na vyhlášení nejlepších plavců JPK a hned poté se vrací zpět. Po doplávání první skupiny nastupuje do vody skupina č. 2. pod vedením Petry, která má trénink zaměřený na techniku. Mezitím první skupina se převleče, někteří si jdou nakoupit do Penny a pak je sraz na hotelu. Chvilíčku počkáme, pak vybereme penízky a mezi 21.30 – 22.00 hod. je večerka. Takto skončil první den.

Sobota 11. února

To je paráda – kobylinky po chodbě předčasně neběhají a na hotelu je klid. Vstáváme nějak po osmé hodině a o půl deváté je snídaně. Snídaně jako vždy – jogurt, kuličky, mléko, čaj, sýr, salám, lupínky, máslo. Prostě, každý si může vybrat dle své chuti. Po snídani a úklidu

vyrážíme do města na prohlídku Muzea kuriozit a hned po prohlídce se vracíme na hotel, bereme si věci na trénink a odcházíme na bazén. Trénink začíná v 11.30 hod. trvá 1,5 hod. a první skupina má naplaváno asi něco málo přes 4 km. Po tréninku odcházíme na hotel, kde je již od 13.15 hod. připraven oběd. Na oběd máme zeleninový vývar + kuřecí steak s rýží . Po jídle je polední klid, který trvá do 15.00 hod. Po tomto klidu 1. skupina má cvičení na chodbě a druhá odchází na bazén. Druhá skupina plave od 15.30 – 16.30 hod. a po nich přichází skupina první – 16.30 – 18.00 hod. No, naplaveme opět něco okolo 4 km, ale v pohodě. Po plavání někteří odejdou do sauny, někdo na nákup, ale v 18.30 hod. jsme všichni na večeři. Na večeři dneska máme smažený sýr s hranolkama , tatarkou / či kečupem /. Po večeři už je volno. Chvilku po jídle na moji žádost přijíždí i nejvyšší představitel oddílu p. Caha a tak jdeme schůzovat. Po této dvouhodinové poradě přicházíme zpět na hotel a začneme řešit hyperaktivitu některých účastníků. Po dořešení už je klid a večerka je stejně jako včera ve 22.00 hod. Večerku jsem zkontroloval těsně po půlnoci a odnesl to pokoj nejstarších / televize v provozu, ale byl tam klid /. Po mém zásahu už byl klid a další kontrola už byla zbytečná. Takto skončil další den.

Neděle 12. února 2017

Tento den vstáváme opět v 8.15 hod. a stejně jako včera je o půl deváté snídaně. Po snídani se jde uklízet a na desátou hodinu odcházíme na bazén. Obě skupiny mají stejný začátek a tak se snažíme v 10.00 hod. začít rozcvíčkou. To se nám docela daří, pouze některé holky si ještě musí v šatně povídat a v klidu potom docházejí stále v družném rozhoru a s úsměvem za námi. Po desetiminutové rozcvíčce se dáváme do plavání. První skupina pokračuje v náročnosti vzhůru a jejím hlavním tématem bylo 16 x 50 s vylézáním a několika kliky. Toto jim dalo zabrat a tak pak bylo už jenom vyplavání a několik pětadvacítek na čas. Druhá skupina plavala s p.Cahou a Erikem. Po doplavání bylo zhodnocení a pak už jenom odchod na hotel, kde na nás čekal oběd. Na oběd byl vývar a poté smažený kuřecí řízek s bramborovou kaší. Po jídle se vyklidili pokoje / úklid byl v pořádku / a odcházelo se na vlak. Zde na nádraží jsme chvilku počkali, poté nastoupili do vlaku a zase s přestupem v Horní Cerekvi jsme v pohodě dojeli do Jihlavy. Zde jsme toto minisoustředění ukončili...

Celkové hodnocení :

Opět jako vždy, zde v Pelhřimově bez problémů. Ubytování a strava ve Sporthotelu v pohodě / vedoucí nám vyšla vstříc ve všech požadavcích /, cesta vlakem rovněž bez potíží a na bazéně také. Žádné velké kázeňské problémy nebyly. Plavecké tréninky jsou odplavané v rámci možností / poněkud chybí vytrvalost / a technika jak u koho. Ale určitě, co jsem měl skupinu, dá se s nimi dobře i v budoucnu pracovat.

Jednotlivci :

Erik Řezníček – po lehké úpravě tréninků odplaval co měl. Možná do budoucna bych ho více orientoval na pozici asistenta s mladšími.

Jirka Vašíček – i zde po lehčí úpravě tréninků a citlivějším přístupu, odplaval co měl. Prozatím chybí kondice / narostl rychleji a tělo to zatím nezvládá /. V žádném případě není nic ztraceno.

Tonda Čaněk – nemluví, neodporuje a odplave co má. Fyzička je dobrá. Musí plavat, plavat a v pozdějším věku se to snad projeví.

Adam Černý – musí dohnat trochu fyzičku.

Karel Fučík – v tréninku v pohodě. Plavecký způsob prsa plave hezky, ale pomalu / nechápu / - zaměřit se na opravy ostatních plavec. způsobů

Sára Doležalová – v pohodě

Anna Havlenová – fyzička

Kateřina Cahová – nejmladší ve skupině, ale pozadu nebyla. Ve vodě jsem byl spokojen – zlepšit plav. techniku – fyzička dobrá – méně mluvit a starat se o ostatní.

Druhá skupina :

Zde by to měla zhodnotit Petra. Co jsem se díval – Tomáš Čaněk neustále seděl / byla mu zima /, Adam Čaha – zlepšení plavecké techniky, Jakub Auf – zlepšit plaveckou techniku.