

Letné kondičné sústredenie

Hotel Stará Ameryka - Jablunkov

V dňoch od 9. 8. - 21. 8. 2015 sa uskutočnili dve kondičné sústredenia detí z Klubu plaveckých športov Nereus Žilina. Sústredenia organizačne pripravil, zabezpečil a viedol Mgr. František Bača v spolupráci s trénerkou Mgr. Máriou Jakubíkovou a Bc. Alfrédom Pavlíkom.

V tomto roku sme sa posunuli opäť kúsok na sever od minuloročného kysuckého Zákopčia a prekročili sme hranice Slovenska. Goralský Jablunkov v severovýchodnom cípe Českej republiky nás privítal horúcim počasím v rekreačnom stredisku Stará Ameryka. Počas prvého týždňa (9. – 14.8.) sa sústredenia zúčastnili plavci z mladšej skupiny trénera F. Baču spolu so skupinou plavcov trénerky E. Pavlíkovej. Horúčava je asi najvýstižnejšie slovo pre celých šesť dní. Ani tá nám však nezabránila v našom zámere – bicykle, plávanie, šport a zábava, spoznávanie nových trás a terénov, ako aj upevňovanie kamarátstiev. Keďže medzi oboma skupinami bol väčší vekový rozdiel, cyklistické túry strašíc boli dlhšie a náročnejšie a viedol ich A. Pavlík. S mladšími, ktorí sa sústredenia zúčastnili po prvý raz, jazdili M. Jakubíková a F. Bača. Tí sa museli sústrediť, najmä v prvých dňoch, na základy techniky jazdy, samotné ovládanie bicykla, jazdu v skupine. Počas 6 dní tak staršia skupina najazdila asi 160 km, mladšia asi 120 km. Hory v okolí Jablunkova dali zabrať, ale všetci sa statočne držali. Terény, v ktorých sme jazdili, boli krásne, ale aj náročné a mnoho kilometrov sme bicykle do prudkých kopcov tlačili – a niekedy aj z kopca. V termíne 16. – 21. 8. sa sústredenia zúčastnili plavci zo staršej skupiny trénera F. Baču doplnení o jednotlivcov zo skupín trénerov V. Pollákovéj a M. Mandáka. Úmorné horúčavy ustali, takže tréningy na bicykloch i v bazéne boli znesiteľnejšie a pestrejšie. Za šesť dní sme najazdili asi 150 km. K najkrajším cyklotúram určite patrili práve tie najťažšie: Jablunkov – Gírová /tlačenie hore aj nadol/, K najvýchodnejšiemu bodu Česka, Na trojmedzie. K cyklistike patria aj defekty a pády. Našťastie sa obe sústredenia zaobišli bez vážnejších úrazov či zranení. Večerné volejbalové a futbalové zápasy, kúpanie v bazéne, hry prechádzky do mesta – to všetko dopĺňalo bohatý program.

Letné kondičné sústredenia boli zamerané na všestranný rozvoj pohybových schopností a celkové zvýšenie pohybovej úrovne. Významnú úlohu mala plniť aj výchovná zložka – spolupráca, vzájomná pomoc a ohľaduplnosť. Pri napĺňaní stanovených cieľov sme sa sústredili na pestrosť a neformálnosť programu tréningových jednotiek zameraných na najrôznejšie pohybové aktivity väčšinou vykonávané hravou formou. Ubytovanie s plnou penziou a s pitným režimom v hoteli Stará Ameryka bolo na veľmi dobrej úrovni. V každej izbe bolo sociálne zariadenie so sprchovacím kútom a televízorom. Jedla bolo dosť a nebol problém s porciami navyše, vždy boli k dispozícii tekutiny – čaj, voda. K dispozícii – hoci v obmedzenom režime - sme mali bazén, areál kúpaliska s plážovým volejbalovým ihriskom, blízko bolo futbalové ihrisko, miesto pre kondičný tréning.

Do Jablunkova a späť sme cestovali spoločne vlakom. Dôležitou súčasťou dopravy boli autá, ktoré nám zabezpečili rodičia a viezli nám v nich bicykle a batožinu. Preto sa chcem poďakovať rodine Čemešovej a rodine Pánekovej za ich ochotu a nezištnú pomoc.