



Letné kondičné sústredenie 2018 Moravský Svätý Ján I, II

V dňoch medzi 12. a 24. augustom 2018 sa uskutočnili dve 6-dňové kondičné sústredenia v Moravskom Svätom Jáne.

Na prvom bolo 29 dievčat a chlapcov z ročníkov 2004 – 2006, na druhom 30 z ročníkov 2006 – 2008. Sústredenie organizačne pripravil, zabezpečil a viedol František Bača v spolupráci s ďalšími trénermi Máriou Jakubíkovou, Emíliou Marcinovou, Alfrédom Pavlíkom a Lindou Lichnerovou. Veľkou mierou k zdarnému priebehu prispeli aj rodičia – páni Ivan Klec, Miloš Kyselica, Marián Cigánik – ktorí sa aktívnou účasťou zapojili do života na sústredeniach a tiež páni Richard Čemeš, Bohuš Druska a Boris Timkanič, ktorí nám pomohli s odvozom bicyklov.

Po piatich rokoch sme sa vracali na Záhorie. Na miesta s nádhernou tichou a nerušenou prírodou, plnou skrytých zákutí v lužných lesoch rieky Moravy, ktoré pred rokmi strážili spoza ostnatého drôtu pohraničníci so psami a ani dnes, keď už vojaci odišli, sem ľudská noha temer nevkráča. Vracali sme sa traja. Ja, trénerka Jakubíková a Filip – jediný plavec, ktorý si pamätal predchádzajúci pobyt. Ostatní účastníci deti i dospelí sa v tomto kúsku nášho Slovenska, ktorý charakterizujú viate piesky, borovicové a agátové lesy, čisté jazerá, nekonečne dlhé cyklistické rovinky, horúčava a vietor, ocitli prvý raz. Jediné očakávanie sa našťastie nepotvrdilo – nebolo veľa komárov.

Prvé – staršie – sústredenie charakterizovala zohranosť celého tímu. Takmer všetci sa už podobných akcií zúčastnili a hneď od začiatku sa dokázali zoradiť, zaradiť, jazdiť vo veľkej skupine, spolupracovať. Je jasné, že sme mali aj menšie technické problémy, nejaké pády, ale celých šesť dní sme zvládli bez výraznejších ťažkostí. Najazdili sme cca 170 km po asfaltových, spevnených i nespevnených cestách, po piesku, po hrádzach rieky Moravy. Kúpali sme sa v jazerách Oširid – Sekule, Rudava – Malé Leváre, Gazárka – Šaštín, navštívili sme kúpalisko v rakúskom Rabensdorfe, boli sme na trojmedzí Slovensko – Česko – Rakúsko, videli sme

Napísal používateľ KPŠ plávanie
Piatok, 07. Spetember 2018 10:48

najkvalitnejšie európske futbalové trávniky pri obci Závod. Vyskúšali sme si jazdu na bicykli po vetre, keď tí najrýchlejší dosahovali priemer 40 km/hod. O deň neskôr to isté v protivetre – len 20 km/hod. Večery patrili najmä volejbalu. Tohto roku ešte tréneri víťazili. O rok už neviem?

Druhé sústreďenie – mladšie – bolo trošilinku iné, ale pre mňa veľmi milé. Viacero detí sa zúčastnilo sústreďenia prvý raz. Zopár dní nám trvalo, kým sa cyklistický orchester zladil. Treba však povedať, že bol veľmi učenlivý. Prešli sme spolu cca 140 km v snád' extrémnejších horúčavách, ako týždeň predtým. Všetci sa však snažili, nikto sa nestážoval, nenariekal. Spravidla sme bicyklovali doobeda. Poobede sme sa hrávali v jedálni, neskôr na ihriskách. Letela najmä prehadzovaná. Svoje športové umenie dokázali aj pri súťažiach. Záverečný večer patril na oboch sústreďeniach opekačke, spevu, hodnoteniu.

Záver: Letné kondičné sústreďenie v našom podaní začína vždy vhodným výberom miesta. Deti i my tréneri by sme mali spoznať vždy nový a neznámy kus Slovenska. Začína sa v Žiline a tam sa aj končí. Spoločná cesta vlakom je jeho súčasťou. Bicykle sú dôležité, ale nie jediné aktivity, ktoré tvoria náplň programu. Škola v prírode Piesočná mala všetky atribúty pre úspešné zvládnutie – slušné ubytovanie, dostatočnú stravu, výborný veľký areál s telocvičňou /nepoužívali sme, lebo nebolo treba/, malým bazénom, slabým signálom pre mobily, žiaden televízor...

Letné kondičné sústreďenia v Moravskom Svätom Jáne boli vydareným podujatím. Splnili moje očakávania a snád' aj očakávania rodičov i samotných účastníkov. Plavci dostali slušný kondičný základ pre nadchádzajúce obdobie plné plaveckých tréningov a pretekov. Za nemenej dôležitú pokladám spoločenskú a etickú stránku akcie. Šesť dní strávených v kolektíve naplnených rôznorodou aktivitou určite umocní pocit spolupatričnosti a prajného priateľstva. Chcem poďakovať všetkým, ktorí sa podieľali na úspešnom priebehu oboch sústreďení.

V Žiline, 25. 8. 2018

Vedúci sústreďenia

Letné kondičné sústredenie 2018 - správa

Napísal používateľ KPŠ plávanie
Piatok, 07. Septembar 2018 10:48

Mgr. František Bača

Foto nájdete na našom [FB](#).