

Pozdravujeme všetkých fanúšikov KPŠ NEREUS. V dňoch od 6.3.2021 do 12.3.2021 prebehlo plavecké sústredenie v bubline Aqua City Poprad. Pre väčšinu plavcov to bol prvý kontakt s vodou po takmer piatich mesiacoch. Sústredenia sa zúčastnili plavci z viacerých výkonnostných skupín a vekových kategórií. Tí najvýkonnejší a najusilovnejší naplávali 42 900m. Tréningy pripravoval hlavný tréner pán Gusto Várnai, pre mladšie ročníky sa objem a intenzita tréningov adekvátne upravili. Tréningy prebiehali dvojfázovo, a boli prispôbené tak, aby sa plavci mohli plnohodnotne zúčastniť aj školských povinností. Pri plánovaní tréningového procesu bol kladený dôraz na postupnú adaptáciu na vodné prostredie a dostatočnú regeneráciu organizmu. Suchý tréning bol pre staršie ročníky individuálny, plavci si samostatne zvolili intenzitu a čas cvičenia tak, aby sa jednak stihli pripraviť do školy, a jednak aby nedošlo k preťaženie organizmu a k svalovým či iným zraneniam. K dispozícii sme mali cyklistické a bežecké trenažéry a fitcentrum. Pozitívne hodnotím aj možnosť "socializácie" plavcov v tejto zvláštnej, koronou postihnutej dobe, kde interakcia s vonkajším prostredím prebieha len cez obrazovku telefónov, tabletov či notebookov. Počas tréningového procesu prebehla aj analýza plaveckých štýlov jednotlivých plavcov s poukázaním na chyby a nedostatky jednotlivých plaveckých spôsobov plavcov.

Podmienky pre sústredenie hodnotím ako veľmi dobré. Na výber bolo vždy niekoľko jedál, dostatok zeleniny a ovocia, dostatok bielkovinovej stravy a taktiež vždy čosi sladké na doplnenie cukrov. K dispozícii boli aj voľnočasové aktivity ako ping-pong, šípky či biliard.

Záverom chcem aj touto cestou poďakovať rodičom, ktorí pomohli pri organizovaní dopravy do a z bubliny.

Bublina v AquaCity Poprad

Napísal používateľ KPŠ plávanie
Nedeľa, 14. Marec 2021 13:55



Peter Hlivjak