

Kondičné sústredenie Duchonka

Ak by som mal jedným slovom zhodnotiť tohtoročné letné kondičné sústredenie, tak vyslovím: VYDARENÉ.

Rekreačné zariadenie JONAQ na Duchonke sa po roku opäť stalo naším prechodným domovom. V nedeľu nás čakal v Žiline rovnaký autobus s prívesom pre bicykle. Vítal nás rovnaký pán domáci, ten istý výborný kuchár, tie isté chatky a známe prostredie. Aj trénerský tím bol podobný – doplnený o ženskú zložku, ktorá v minulom roku chýbala. No a väčšina detí tu už bola taktiež.

Prečo znova Duchonka? Lebo len málokde na Slovensku sa nájdú podobné vhodné miesta: Krásna príroda, výborné cyklotrasy, jednoduché, ale príjemné, a len pre nás, rekreačné zariadenie s bazénikom, volejbalom, stolným tenisom, chutnou stravou a personálom, ktorý nám vždy vyšiel v ústrety.

Trochu nás zaskočila správa o siniciach vo vode na jazere, ktoré sme chceli využívať na tréningy i záverečný triatlon. Ale keďže pre nás prvoradá bola suchá kondičná príprava, bicykle a spoznávanie blízkeho i vzdialenejšieho okolia Duchonky, bez problémov sme sa prispôbili.

Hneď po príchode a ubytovaní sme začali naplňovať program, ktorý sme naplánovali. Vždy na začiatku máme mierne obavy, ako zvládnu jazdu na bicykloch tí najmladší, koľko bude pádov, technických nedostatkov, defektov... Pre mňa, ako vedúceho a myslím si, že aj ostatných trénerov, však nastalo príjemné prekvapenie. Od prvého až do posledného dňa sa nič z toho neudialo a aj tie najmladšie dievčatá bez predchádzajúcich skúseností z jazdy vo veľkej skupine sa držali skvele. Naše cyklovýlety veru neboli jednoduché. Každý deň sme najazdili ako 20 až 40 km, tí najstarší a kondične najzdatnejší aj viac. Jazdili sme po všetkých povrchoch – asfalt, makadam, prašné cesty, lesné chodníčky, na trase boli vždy krátke i dlhé stúpania a za odmenu zjazdy. Tá „mladšia – slabšia – viacčlenná“ skupina najazdila za 6 dní asi 120 km, tí „kondične lepší - starší“ cca 160 km, všetci v náročnom teréne.

Program zahŕňal rannú rozcvičku (starší celkom intenzívnu), upratovanie izieb, raňajky,

cyklistický výlet, obed, odpočinok, poobedňajšie aktivity, večeru a večerné aktivity podľa vlastného výberu, spánok. V rámci každodennej cyklistiky sme absolvovali prehliadku Topoľčianskeho hradu, pravidelné dopĺňanie sladkých zásob v COOP Jednote v blízkych Prašiciach, viac razy sme navštívili kemping na Duchonke, boli sme na vodných bicykloch.

Chlapci rozohrali turnaj v stolnom tenise, starší spolu s trénermi hrávali večerný volejbal, po večeroch najmä dievčatá spievali, vo štvrtok večer sme mali opekačku. Záverečný deň bol v znamení triatlonu, ktorý absolvovali všetci účastníci rozdelení do štyroch kategórií.

Čo dodať na záver?

Nie je dôležité, kto vyhral to alebo to. Dôležitý bol priateľský a kolektívny duch, ktorý vládol medzi deťmi, to, že sa lepšie spoznali, rešpektovali a vytvorili tým predpoklad pre spoločné fungovanie KPŠ Nereus aj nasledujúcim obdobím.

Chcem sa poďakovať všetkým rodičom, ktorí nám dôverujú a umožnili svojim deťom sa sústreďenia zúčastniť. Chcem im tiež poďakovať, že pripravili svoje deti (aj tie najmladšie), že všetci mali kvalitné a pripravené bicykle (čo častokrát predtým nebolo).

Chcem sa poďakovať všetkým účastníkom – našim plavcom za ich príjemné, slušné a bezproblémové vystupovanie, za výkony, ktoré počas sústreďenia museli podať, za vzornú reprezentáciu nášho oddielu.

Veľká vďaka patrí mojim spolupracovníkom, bez ktorých by sústreďenie nemohlo úspešne fungovať: Andrijovi Yurlovovi, Mirke Polákovej, Matejovi Nemčekovi a Lucke Krištofovej.

V Žiline, 21. augusta 2022

Mgr. František Bača

Duchonka 2022

Napísal používateľ KPŠ plávanie
Streda, 24 August 2022 20:15
