Hodnocení soustředění

28.4.-2.5.2019

Liptovská osada, Gothal, SK

Počet účastníků: 28

Doprovod: A. Martinková, M. Škubalová, T. Hladík

Počet odplavaných km: 50 km (maximum)

Počet odplavaných hodin: 18 hodin

Počet „suchých“ km: 12,6 km (v terénu) v tepové frekvenci 130 tepů/min

Počet „suchých“ minut: 13,5 hodin

Na doporučení kolegů ze Slovenské reprezentace jsme poprvé vyzkoušeli soustředění v novém hotelovém komplexu Gothal a po zážitku z pobytu zde věřím, že ne naposledy. Ke komplexu patří i budova „Vodního světa“, kde se nachází 6ti dráhová pětadvacítka, relaxační bazén, dětský bazén, sauny, fitnescentrum s lezeckou stěnou, venkovní dětská, workoutová a fotbalová hřiště a tenisové a nohejbalové kurty. Důležitou roli sehrála i okolní nádherná příroda – kterou jsme ocenili zejména při 12ti km túře na „Smrekovku“. I když po 6 km do kopce se už ne všichni kochali krásami okolí.

Sportovní zázemí bylo tedy na velmi vysoké úrovni – ráno jsme měli bazén pro sebe celý, odpoledne většinou 4 dráhy (na 14 dětí), nebo opět celý pro všechny, hřiště bez omezení. Ubytování i strava byly nadstandartní – dvoulůžkové pokoje s příslušenstvím, wifi free, strava formou bufetu. Díky sponzorovi, který nechce být uváděn, jsme měli pro plavce k dispozici iontové nápoje, hroznové cukry, magnesium a další doplňky stravy pro sportovce v plné zátěži, které přišly více než vhod. Zvládnout hlavně ranní dvouhodinový náročný trénink ve vodě by bez této podpory bylo mnohem obtížnější. Celých 5 dní jsme zvládli bez úrazů, nemocí a zranění.

Pracovní nasazení všech účastníků bylo vysoké, i když zvláště u šesťáků jsme do půlky týdne trochu bojovali s požadovanou intenzitou tréninku. Museli se naučit hlídat si tepovou frekvenci. Velkým přínosem těchto akcí je to, že mladší plavci mohou vidět starší „vzory“ v tréninku a tím se od nich učit. Což tady fungovalo dokonale.

Avizovaný úterní výpadek proudu se nakonec ukázal jako naše velká výhoda – pro veřejnost bylo zavřeno a my jsme měli celý bazén, včetně hal a fitka jen pro sebe. Teplota vody zůstala nezměněna.

Ještě jednou velké poděkování sponzorům – paní Hladíkové a firmě Unident, panu Michlovskému a paní Sýkorové a firmě Sykora za poskytnuté finanční dary.

Díky Všem! Alena Martinková