



Plavecký oddíl Laguna Třebíč z.s.

Zpráva o činnosti za rok 2015

Účel spolku:

Účelem spolku je realizace aktivit zaměřených na organizaci plaveckých a jiných volnočasových aktivit dětí, mládeže a dospělých, zakládání jednotlivých sportovních oddílů zaměřených na vodní sporty, trenérská, poradenská, přednášková a publikační činnost v oblasti vodních a jiných sportů, pořádání a organizace sportovních závodů a kulturních akcí a prevence protispolečenských jevů.

Cíle oddílu:

Cílem a smyslem činnosti LaTřb je zejména smysluplné využití volného času dětí, mládeže a dospělých. Dále podporujeme všestranný rozvoj plaveckého sportu vlastní činností LaTřb nebo ve spolupráci s jinými organizacemi.

Plavecký oddíl Laguna Třebíč z.s. se věnuje plaveckému sportu v několika sekcích.

1. sekce - **Výukové a kondiční plavání, VKP**
2. sekce – **Výkonnostní plavání, VP**
3. sekce – **Příměstské tábory, PT**

1. Výukové a kondiční plavání

1.1 Výukové a kondiční plavání pro děti

V roce 2015 se do výukového a kondičního plavání zařadilo 258 dětí. Navštěvovaly celkem 21 plaveckých skupin. Výukové plavání pro děti probíhá po celý školní rok s výjimkou školních prázdnin. Děti jsou zařazeni do skupin dle věku a plaveckých dovedností. Pokud se děti v průběhu školního roku v plavání zdokonalí, mohou přestoupit do skupiny, kde jsou plavecky zdatnější děti. Výhodou je, že děti respektive rodiče tuto změnu nepocítí ve změně dnů či časů, pouze se dítě zařadí k jiné skupině plavců.

1.2 Výukové, kondiční a zdokonalovací plavání pro dospělé

V roce 2015 se plavání pro dospělé zúčastnilo 15 členů. Někteří navštěvovali kondiční plavání pravidelně, někteří potřebovali poradit s plaveckým stylem k přijímacím zkouškám na VŠ, případně k vstupním testům do zaměstnání.

1.3 Plavání stacionářů, žáků praktických a speciálních škol

V roce 2015 se podařilo navázat spolupráci s třebíčskými stacionáři. Klienti stacionáře Barevný svět a Úsměv plavali od měsíce října do konce května pravidelně 1*14 dní vždy 45 minut. Klienti stacionáře z oddělení Medvědi zvolili plavání pouze v zimním období a to 1*týdně vždy ve středu a to 10 lekcí po sobě. V roce 2015 se do plavání zapojila i Speciální škola V Třebíči. Výuku absolvovalo 30 dětí. Celkem se zapojilo 56 plavců.

2. Výkonnostní plavání

Charakteristika:

V sekci výkonnostního plavání v rozmezí leden – červen 44 plavců a v rozmezí září – prosinec 47 plavců a 30 rozhodčích.

Rozdělení do skupin Leden – Červen 2015

Plavci jsou rozděleni do 5 výkonnostních skupin podle věku a výkonu.

1. výkonnostní skupina

Počet členů: 12 členů

Počet tréninků:

- 3 x 60 minut ranní trénink
- 2 x 120 minut odpolední trénink
- 2 x 90 minut odpolední trénink
- 1 x 60 minut suchá příprava

Celkem: 9 tréninků týdně ve vodě 13 hodin

1 trénink týdně na suchu 1 hodina

Docházka – září – prosinec 2014 – max.120 tréninků :

1.	Kateřina	Mazalová	84	70,00%
2.	Adam	Roth	81	67,50%
3.	Erik	Řezníček	78	65,00%
4.	Věra	Rymešová	75	62,50%
5.	Sára	Doležalová	72	60,00%
6.	Jonáš	Plaček	71	59,20%
7.	Magda	Vafková	68	56,70%
8.	Tereza	Vechetová	67	55,80%
9.	Jan	Trutna	53	44,20%
10.	Radka	Březnová	53	44,20%
11.	Martin	Vrba	49	40,80%
12.	Tomáš	Kříž	26	21,70%

2. výkonnostní skupina

Počet členů: – 9 členů

Počet tréninků:

- 2 x 60 minut ranní trénink
- 6 x 90 minut odpolední trénink
- 1 x 60 minut suchá příprava

Celkem: 8 tréninků týdně ve vodě 11 hodin
1 trénink týdně na suchu 1hodina

Docházka – září – prosinec 2014 – max. 113 tréninků

1.	Jakub	Auf	84	74,30%
2.	Adam	Černý	76	67,30%
3.	Marie	Fučíková	76	67,30%
4.	Karel	Fučík	73	64,60%
5.	Antonín	Čaněk	69	61,10%
6.	Kateřina	Cahová	55	48,70%
7.	Jiří	Vašíček	53	46,90%
8.	Eliška	Maloušková	39	34,50%
9.	Anna	Havlenová	33	29,20%

3. výkonnostní skupina

Počet členů: 7 členů

Počet tréninků:

- 2 x 60minut odpolední trénink
- 3 x 90minut odpolední trénink

Celkem: 5 tréninků týdně ve vodě 6,5 hodin

Docházka – září – prosinec 2014 – max.63 tréninků

1.	Tereza	Kuzmová	51	81,00 %
2.	Milan	Tůma	46	73,00 %
3.	Veronika	Peřinková	43	68,30 %
4.	Silvie	Lazarová	38	60,30 %
5.	Petr	Čermák	36	57,10 %
6.	Adam	Caha	32	50,80 %
7.	Jiří	Kupa	21	33,30 %

4.výkonnostní skupina

Počet členů: 7 členů

Počet tréninků:

- 3 x 60minut odpolední trénink

Celkem: 3 tréninky týdně ve vodě 3 hodiny.

5.výkonnostní skupina

Počet členů: 9 členů

Počet tréninků:

- 3 x 60minut odpolední trénink

Celkem: 3 tréninky týdně 3 hodiny ve vodě

Docházka – září – prosinec 2014 – max.46

1.	Michal	Martének	44	95,70%
2.	Tadeáš	Tomek	41	89,10%
	Jakub	Mrákota	41	89,10 %
4.	Matěj	Března	39	84,80 %
5.	David	Vostal	36	78,30 %
6.	Štěpán	Chovanec	34	73,90 %
7.	Lara	Doležalová	30	65,10 %
8.	Marie	Dostálová	28	60,90 %
9.	Lucie	Cejpková	19	41,30 %

Rozdělení do skupin Září – Prosinec 2015:

Plavci jsou rozděleni do 4 výkonnostních skupin podle věku a výkonu.

1. výkonnostní skupina

Počet členů: září – listopad 11 členů

prosinec 13 členů

1. skupina			
Po	6:15 - 7:15		17:00 - 19:00
Út		suchá 16:30 - 17:30	18:00 - 19:00
St	6:15 - 7:15		
Čt	6:15 - 7:15		17:00 - 19:00
Pá			15:00 - 16:30
So	9:00 - 11:00		
11,5h voda/1h sucho			

1.skupina	září	Říjen	Listopad	prosinec
	procento	procento	procento	procento
1. Březnová R.	30%	29%	44%	33%
2. Vechetová T.	77%	71%	72%	46%
3. Mazalová K.	70%	68%	53%	29%
4. Vafková M.	67%	55%	50%	33%
5. Doležalová S.	83%	77%	91%	29%
6. Plaček J.	13%	71%	50%	38%
7. Kříž T.	3%	35%	31%	8%
8. Řezníček E.	53%	45%	53%	29%
9. Vrba M.	40%	48%	44%	38%
10. Trutna J.	13%	19%	34%	25%
11. Roth A.	30%	39%	41%	25%
12. Havlenová A.				38%
13. Vašíček J.				33%

2. výkonnostní skupina

Počet členů: září – říjen 8 členů

listopad - prosinec – 10 členů

Plavci si ze 3 ranních tréninků mohli vybrat 2, které měli povinné.

2. skupina			
Po	6:15 - 7:15		17:30 - 19:00
Út		suchá 16:30 - 17:30	18:00 - 19:00
St	6:15 - 7:15		
Čt	6:15 - 7:15		17:30 - 19:00
Pá			15:00 - 16:30
So	9:00 - 11:00		
9,5h voda / 1h sucho			

2. skupina	září	říjen	listopad	prosinec
	procento	procento	procento	procento
1. Cahová K.	67%	81%	72%	54%
2. Havlenová A.	70%	55%	44%	0%
3. Fučík K.	73%	81%	88%	33%
4. Čaněk A.	30%	55%	50%	46%
5. Černý A.	77%	68%	75%	42%
6. Vašíček J.	73%	45%	44%	0%
7. Fučíková M.	70%	77%	81%	50%
8. Peřínková V.	57%	45%	59%	46%
9. Caha A.		62%	66%	42%
10. Auf J.		51%	56%	46%

3. výkonnostní skupina

Počet členů: září – prosinec 10 členů

3. skupina			
Po			16:30 - 17:00
Út			18:00 - 19:00
St			
Čt	6:15 - 7:15		16:30 - 17:30
Pá			15:00 - 16:00
So	9:00 - 10:00		
6h voda			

3. skupina	září	říjen	listopad	prosinec
	procento	procento	procento	procento
1. Auf J.	63%	83%		
2. Tůma M.	53%	65%	33%	53%
3. Kuzmová T.	79%	90%	43%	53%
4. Cejpková L.	37%	20%	33%	53%
5. Čaha A.	74%	75%		
6. Března M.	53%	70%	43%	29%
7. Tomek T.	74%	80%	48%	41%
8. Doležalová L.	63%	85%	52%	6%
9. Krontorádová S.	32%	60%	48%	24%
10. Mácová V.	37%	40%	19%	41%
11. Chovanec Š.			52%	59%
12. Martének M.			48%	41%

4. výkonnostní skupina

Počet členů: září – říjen 14 členů

listopad – prosinec 10 členů

4. skupina			
Po			15:00 - 16:00
Út			15:00 - 16:00
St			
Čt			15:00 - 16:00
Pá			
3h voda			

4. skupina	září	říjen	listopad	prosinec
	procento	procento	procento	procento
1. Gorka A.	70%	64%	50%	11%
2. Chovanec Š.	70%	27%		
3. Martének M.	100%	27%		
4. Mrákota J.	90%	100%	83%	100%
5. Davidová M.	70%	45%	58%	56%
6. Vostál D.	90%	100%		
7. Štveráček S.	70%	64%	58%	44%
8. Čaněk T.	100%	64%	83%	100%
9. Tunová B.	100%	82%	75%	11%
10. Mrákota M.	100%	100%	92%	100%
11. Kratochvílová Š.	100%	100%	83%	78%
12. Němcová A.	0%	9%		
13. Bednářová S.	100%	91%	83%	100%
14. Prudíková B.	40%	73%	67%	33%

Reprezentace na MČR a Pohárech ČR:

Mistrovství ČR staršího a mladšího žactva se zúčastnili Sára Doležalová, Antonín Čaněk, Adam Černý, Karel Fučík, Tereza Vechetová, Jonáš Plaček, Erik Řezníček a Jirka Vašíček.

Na Mistrovství ČR plavci LaTřb získali 3 medailové umístění.

Sára Doležalová 2003

- 2. místo 200m VZ – Letní MČR
- 2. místo 800M VZ – Zimní MČR
- 3. místo 400m VZ – Zimní MČR

Desetiletí a jedenáctiletí plavci se zúčastnili Pohárů ČR.

Těchto Pohárů se zúčastnili Marie Fučíková, Kateřina Cahová, Adam Caha, Tadeáš Tomek, Matěj Března a Michal Martének.

Na Pohárech Moravy plavci LaTřb získali 6 medailových umístění.

Marie Fučíková 2004

- 3. místo 200 P – Letní Pohár ČR
- 2. místo 200 P – Zimní Pohár ČR

Kateřina Cahová 2005

- 2. místo 200 PZ – Letní Pohár ČR
- 3. místo 100 P – Letní Pohár ČR
- 3. místo 100 PZ – Letní Pohár ČR
- 3. místo 200 PZ – Zimní Pohár ČR

Soustředění

Letní soustředění Řásná

Termín: 15. – 22. srpna 2015

Počet členů: 14 plavců

Letní kondiční soustředění se konalo od soboty 15. srpna do soboty 22. srpna 2015. Zúčastnily se ho děti z plaveckých oddílů z Třebíče a Jihlavy. Přípravě plavců se věnoval trenér Zdeněk Krčál.

Program:

- posilování, kompenzační cvičení
- kondiční běh

- cyklo-výlety
- přednáška na téma zdravá výživa, pravidla plavání a plavecké techniky

Podzimní soustředění Brtnice

Termín: 26. – 28. září 2015

Počet členů: 13 plavců

Podzimní kondiční soustředění se konalo od soboty 26. září do pondělí 28. září 2015. Zúčastnili se ho děti z Plaveckého oddílu Třebíč. Přípravě plavců se věnoval trenér Zdeněk Krčál

Program:

- kondiční běh
- fit test
- výlety
- posilování, kompenzační cvičení

3. Příměstské tábory

Příměstské tábory byly určeny pro děti ve věku 5-12 let. Zájemcům byly nabídnuty tři termíny v době letních prázdnin. Příměstských táborů se zúčastnilo 135 dětí.

Termíny: 20.7. – 24.7.2015, 27.7. – 31.7.2015, 3.8. – 7.8. 2015,

Časový harmonogram: sraz v 8:00 na Laguně / předání dětí v 16:00 na Laguně

Název: Pomáháme si

Program:

- každý den byl veden na jiné téma v jiné barvě trička
- denně děti absolvovaly dvě plavecké lekce, mimo úterý (odpolední výlet)
- každý den byl zajištěn oběd v hotelu Atom
- po obědě následoval polední klid s možností her, malování, vybarvování puzzle na téma dne...vše v prostoru hotelu Atom
- polední den rozdání triček,

Témata:

1. den- kamarádi ve žlutém - hry na seznamování, chování mezi kamarády
2. den-vojáci v zeleném - návštěva letiště v Náměšti nad Oslavou+zajištěna exkurze po letišti s odborným výkladem
3. den - vodní záchranáři v červeném - základy první pomoci ve vodě, resuscitace, záchrana tonoucího, ošetření, postup při záchraně
4. den –policie v modrém- návštěva služebny Městské Policie v Třebíči + výklad preventistky o práci MP
5. den v tyrkysovém/ růžovém - shrnutí celého týdne, předání medailí, rozloučení

