



Plavecký oddíl Laguna Třebíč z.s.

Zpráva o činnosti za rok 2018

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 příprava plavání, VKP**
2. sekce – **Výkonnostní plavání, VP**
3. sekce – **Příměstské tábory, PT**

1. Výukové a kondiční přípravka plavání

1.1 Výuková a kondiční přípravka plavání pro děti

V roce 2017 se do výukového a kondičního plavání zařadilo 298 dětí. Navštěvovaly celkem 24 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 2018 se plavání pro dospělé zúčastnilo 20 plavců. 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 2017 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 2018 se do plavání zapojila i Speciální škola V Třebíči. Výuku absolvovalo 27 dětí. Celkem se zapojilo 53 plavců.

2. Výkonnostní plavání

Charakteristika:

V sekci výkonnostního plavání v rozmezí roku 2018 reprezentovalo LaTřb 38 plavců.

Rozdělení do skupin 2018

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

1. výkonnostní skupina

Počet členů: 6 členů

Počet tréninků:

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

Celkem: 8 tréninků týdně ve vodě - 9 hodin
1 trénink týdně na suchu - 1 hodina

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

2. výkonnostní skupina

Počet členů: 8 členů

Počet tréninků:

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

Celkem: 7 tréninků týdně ve vodě - 7,5 hodin
1 trénink týdně na suchu – 1 hodina

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

3. výkonnostní skupina

Počet členů: 8 členů

Počet tréninků:

- 1 x 90 minut dopolední trénink
- 3 x 60 minut odpolední trénink
- 1 x 60 minut dopolední trénink
- 1 x 60 minut suchá příprava

Celkem: 5 tréninků týdně ve vodě – 5,5 hodin
1 trénink týdně na suchu – 1 hodina

Skupina 3			
Po			16:00 - 17:00
Út		suchá 16:30 - 17:30	18:00 - 19:00
Čt			16:00 - 17:00
Pá			15:00 - 16:00
So	9:30 - 11:00		
5,5 h voda / 1 h suchá			

4. výkonnostní skupina/ 5. výkonnostní skupina

Počet členů: 6+10 členů

Počet tréninků:

- 3 x 60minut odpolední trénink

Celkem: 3 tréninky týdně ve vodě - 3 hodiny.

Skupina 4			
Po			15:00 - 16:00
Út			18:00 - 19:00
Čt			16:00 - 17:00
3 h voda			

Reprezentace na MČR a Pohárech ČR

Mistrovství ČR staršího žactva se účastnila Klementová Andrea, Adam Krotký a Ondřej Vetchý.

Desetiletí a jedenáctiletí plavci se zúčastnili Pohárů ČR.

Těchto Pohárů se zúčastnili Bartošová Veronika, Cejpková Lucie, Požár Lukáš, Štveráček Samuel, Vetchý Ondřej, Mrňová Lucie, Toufar Michal, Vybíralová Kateřina, Popelář Oliver, Sedlák Ondřej

Soustředění

Letní kondiční soustředění v Bransouzích

Termín: 25. 8. – 1. 9. 2018

Počet členů: 18 plavců

Letní soustředění se konalo od soboty 25. srpna do soboty 1. září 2018. Zúčastnily se ho děti z plaveckého oddílu z Třebíče. Přípravě plavců se věnovala Radka Bártová a Radka Štanclová a Martin Bartoš.

Program:

- kondiční běžecké tréninky
- cyklo výlety
- pěší turistika
- fit test
- triatlon
- stezka odvahy
- míčové hry, sportovní hry, soutěže

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 160 dětí.

Termíny: 23.7. – 27.7., 30.7. – 3.8., 6.8. – 10.8., 13.8. – 17.8.

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

Téma: smysly

Program:

- každý den byl veden na jiné téma v jiné barvě trička
- denně děti absolvovaly dvě plavecké lekce

- každý den byl zajištěn oběd v hotelu Atom
- po obědě následoval polední klid s možností her, malování, vybarvování medailí na téma dne...vše v prostoru hotelu Atom
- polední den tvoření triček

Témata:

1. den - zrak - hry na seznamování, chování mezi kamarády
2. den - chuť
3. den - sluch
4. den – hmat
5. den – čich - shrnutí celého týdne

PŘÍMĚSTSKÝ TÁBOR NA LAGUNĚ
POZNÁVÁME SVĚT

Plavecká škola Třebíč | Plavecký oddíl Laguna Třebíč

TERMÍNY PŘÍMĚSTSKÝCH TÁBORŮ PRO ROK 2018

1. termín	23. 7.–27. 7. 2018
2. termín	30. 7.–3. 8. 2018
3. termín	6. 8.–10. 8. 2018
4. termín	13. 8.–17. 8. 2018

CENA 1950 Kč (v ceně je oběd, vstupy, materiál, svačiny + pití vlastní)

KAPACITA 40 dětí na 1 termín

PŘIHLAŠOVÁNÍ on-line systémem od 4. 6. 2018 od 20:00

Tábory jsou určeny pro děti ve věku 5-12 let (přihlásit se mohou i děti, které budou v měsíci červenci a srpnu 2018 mít páté narozeniny)

INFORMACE
 Den začíná v 8:00, končí v 16:00
 Každý den 2 plavecké lekce + program podle tématu
 Radka Bártová
 email: bartova@bazenlaguna.cz
 www.plaveckyyoddiltrebic.cz