



Plavecký oddíl Laguna Třebíč z.s.

Zpráva o činnosti za rok 2016

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

1. Výuková a kondiční příprava plavání

1.1 Výuková a kondiční příprava plavání pro děti

V roce 2016 se do výukového a kondičního plavání zařadilo 274 dětí. Navštěvovaly celkem 22 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 2016 se plavání pro dospělé zúčastnilo 18 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 2016 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 2016 se do plavání zapojila i Speciální škola V Třebíči. Výuku absolvovalo 32 klientů a žáků. Celkem se zapojilo 56 plavců.

2. Výkonnostní plavání

Charakteristika:

V sekci výkonnostního plavání v rozmezí leden – červen 44 plavců a v rozmezí září – prosinec 22 plavců a 33 rozhodčích.

Rozdělení do skupin Leden – Červen 2016

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

Dorost / dospělí

Počet členů: 11 členů

Počet tréninků:

- 3 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 - 11,5 hodin
1 trénink týdně na suchu - 1 hodina

Dorost / dospělí			
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 suchá			

1. výkonnostní skupina

Počet členů: 6 členů

Počet tréninků:

- 3 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 - 11,5 hodin
1 trénink týdně na suchu - 1 hodina

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 suchá			

2. výkonnostní skupina

Počet členů: – 9 členů

Počet tréninků:

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

Celkem: 7 tréninků týdně ve vodě - 9,5 hodin
1 trénink týdně na suchu – 1 hodina

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			17:30 - 19:00
Pá			15:00 - 16:30
So	9:00 - 11:00		
9,5h voda / 1h suchá			

3. výkonnostní skupina

Počet členů: 9 členů

Počet tréninků:

- 1 x 60 minut ranní trénink
- 4 x 60 minut odpolední trénink
- 1 x 60 minut dopolední trénink

Celkem: 6 tréninků týdně ve vodě - 6 hodin

3. skupina			
Po			16:00 - 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			

4. výkonnostní skupina

Počet členů: 9 členů

Počet tréninků:

- 3 x 60minut odpolední trénink

Celkem: 3 tréninky týdně ve vodě - 3 hodiny.

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

Rozdělení do skupin září – prosinec 2016

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

1. výkonnostní skupina

Počet členů: 2 členi

Počet tréninků:

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

Celkem: 6 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: 6 členů

Počet tréninků:

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

Celkem: 6 tréninků týdně ve vodě – 8 hodin

1 trénink na suchu – 1 hodina

Skupina 2			
Po			17:00 - 18:30
Út		suchá 16:30 - 17:30	18:00 - 19:00
St	6:15 - 7:15		
Čt			17:00 - 18:30
Pá			15:00 - 16:30
So	9:30 - 11:00		
8 h voda / 1 h suchá			

3. výkonnostní skupina

Počet členů: 6 členů

Počet tréninků:

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

Celkem: 5 tréninků týdně ve vodě – 7 hodin

1 trénink 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 - 16:30
So	9:30 - 11:00		
7 h voda / 1 h suchá			

4. výkonnostní skupina

Počet členů: 8 členů

Počet tréninků:

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

Celkem: 3 tréninky týdně ve vodě – 3 hodiny

1 trénink týdně na suchu – 1 hodina

Skupina 4 - příprava			
Po			15:00 - 16:00
Út		suchá 16:30 - 17:30	18:00 - 19:00
Čt			15:00 - 16:00
3 h voda / 1 h suchá			

Reprezentace na MČR a Pohárech ČR

Mistrovství dorostu se účastnil Jonáš Plaček, mistrovství ČR staršího žactva se účastnila Sára Doležalová a mistrovství mladšího žactva Marie Fučíková.

Desetiletí a jedenáctiletí plavci se zúčastnili Pohárů ČR.

Těchto Pohárů se zúčastnili Kateřina Cahová, Adam Caha, Lucie Cejpková, Lara Doležalová, Štěpán Chovanec, Tadeáš Tomek a Ondřej Vetchý.

Na Pohárech Moravy plavci LaTřb získali 2 medailové umístění.

Lucie Cejpková 2006

3. místo 100 M – Letní Pohár ČR

Kateřina Cahová 2005

3. místo 50 M – Letní Pohár ČR

Soustředění

Letní příměstské soustředění v Třebíči

Termín: 22. – 26. srpna 2015

Počet členů: 9 plavců

Letní příměstské soustředění se konalo od pondělí 22. srpna do pátku 26. srpna 2016. Zúčastnily se ho děti z plaveckého oddílů z Třebíče. Přípravě plavců se věnovala Radka Štanclová.

Program:

- plavecké tréninky
- aquafitness
- kondiční běžecké tréninky
- cyklo výlet
- fyzické testy
- míčové hry, sportovní hry, soutěže



3. Příměstské tábory

Příměstské tábory byly určeny pro děti ve věku 5-12 let. Zájemcům byly nabídnuty čtyři termíny v době letních prázdnin. Příměstských táborů se zúčastnilo 160 dětí.

Termíny: 18.7. – 22.7.2016, 25.7. – 29.7.2016, 1.8. – 5.8. 2016, 8. 8. – 12. 8.2016

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

Název: Sportáček

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 puzzle na téma dne...vše v prostoru hotelu Atom
- každý den děti
- poslední den malování triček

Témata:

Pondělí- červená (atleti+míčové hry), atletický stadion

Úterý- žlutá (cyklo), Alternátor+ dopravní hřiště

Středa-libovolná barva- proužky (orientační běžci), šipkovaná

Čtvrtek-zelená (horolezci), lanové centrum pavouk

Pátek-modrá (plavání), plavecké soutěže