



## **Plavecký oddíl Laguna Třebíč z.s.**

### **Zpráva o činnosti za rok 2017**

#### **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 příprava plavání

## 1.1 Výuková a kondiční příprava plavání pro děti

V roce 2017 se do výukového a kondičního plavání zařadilo 291 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 2017 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 2017 se do plavání zapojila i Speciální škola V Třebíči. Výuku absolvovalo 29 dětí. Celkem se zapojilo 55 plavců.

## 2. Výkonnostní plavání

### Charakteristika:

V sekci výkonnostního plavání v rozmezí leden – červen 22 plavců a v rozmezí září – prosinec 25 plavců a 18 rozhodčích.

### Rozdělení do skupin 2017

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

#### 1. výkonnostní skupina

Počet členů: leden – červen: 2 členů  
září – prosinec: 8 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: leden – červen: 6 členů  
září – prosinec: 5 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

<b>Skupina 2</b>			
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		
<b>7,5 h voda / 1 h suchá</b>			

## 3. výkonnostní skupina

Počet členů: leden – červen: 7 členů  
září – prosinec: 4 členi

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

<b>Skupina 3</b>			
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		
<b>5,5 h voda / 1 h suchá</b>			

#### 4. výkonnostní skupina

Počet členů: leden – červen: 7 členů  
září – prosinec: 8 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 a mistrovství mladšího žactva Tomek Tadeáš.

Desetiletí a jedenáctiletí plavci se zúčastnili Pohárů ČR.

Těchto Pohárů se zúčastnili Bartošová Veronika, Cejpková Lucie, Popelář Adam, Požár Lukáš, Štveráček Samuel, Vetchý Ondřej.

Na Pohárech Moravy plavci LaTřb získali 2 medailové umístění.

#### **Lucie Cejpková 2006**

2. místo 100 M – Letní Pohár ČR

#### **Vetchý Ondřej 2007**

3. místo 800 VZ – Zimní Pohár ČR

## Soustředění

### Letní kondiční soustředění v Bransouzích

Termín: 27. 8. – 1. 9. 2017

Počet členů: 13 plavců

Letní soustředění se konalo od neděle 27. srpna do pátku 1. září 2017. Zúčastnily se ho děti z plaveckého oddílu z Třebíče. Přípravě plavců se věnovala Radka Bártová, 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: 17. 7. – 21. 7.2017, 24. 7. – 28. 7.2017, 31. 8. – 4. 8. 2017,  
7. 8. – 11. 8.2017

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

Téma: povolání

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 - sportovci v zeleném - hry na seznamování, chování mezi kamarády
2. den - cukráři v červeném – zdobení cukrářských výrobků pod vedením cukráře
3. den – umělci ve žlutém – tvoření ozdob z korálků
4. den – popeláři v oranžovém - návštěva společnosti ESKO – T s.r.o., přednáška na téma třídění odpadu, prohlídka skládky
5. den – pošťáci v modrém - shrnutí celého týdne, poslání dopisů rodinným příslušníkům, rozloučení

**Plavecký oddíl  
Laguna Třebíč**

## LETNÍ PŘÍMĚSTSKÝ TÁBOR 2017

**Přihlašování bude možné on-line  
systémem od 1. 6. 2017 ve 20:00!!!**  
Informace a přihlašování na webu [www.plaveckyoddiltrebic.cz](http://www.plaveckyoddiltrebic.cz)

<b>1. termín</b>	<b>17. 7. – 21. 7. 2017</b>
<b>2. termín</b>	<b>24. 7. – 28. 7. 2017</b>
<b>3. termín</b>	<b>31. 7. – 04. 8. 2017</b>
<b>4. termín</b>	<b>07. 8. – 11. 8. 2017</b>

Příměstské tábory jsou určeny pro děti ve věku 5-12 let.  
přihlášek se mohou dělit, které budou mít v příští červenci  
a srpnu 2017 pět narozcestní!

Kapacita je maximálně 40 dětí na jeden termín.  
Děti patří k 8:00 hodin v 8:00.  
Každý den 2 plavecké lekce + program.

Cena: 1990 Kč  
(oběd v ceně, svačiny a pití zdarma)

Radka Bártošová  
[www.plaveckyoddiltrebic.cz](http://www.plaveckyoddiltrebic.cz)