



# PLAVECKÝ KLUB ZLÍN® z. s.

ul.Hradská 854  
IČO: 49157540  
DIČ: CZ49157540  
[info@zlinswim.cz](mailto:info@zlinswim.cz)

760 01 ZLÍN  
č. ú. 4080002329/6800  
tel.: +420 577599917  
[www.zlinswim.cz](http://www.zlinswim.cz)



## Koncept přípravy žáků sportovních tříd v Plaveckém klubu Zlín

### Dlouhodobé cíle PK Zlín:

- Vytvoření sportovního kolektivu s výbornou komunikací mezi všemi jeho členy. Aktivní spolupráce se všemi trenéry PK Zlín.
- Zajistit takové fungování klubu, které v maximální míře podpoří rozvoj žáků a posune jejich výkony na úroveň české plavecké špičky.
- Aktivní komunikace s učiteli ZŠEZ a s rodiči žáků.
- Snaha o vytvoření a udržování správné morálky plavců, vést plavce ke slušnému chování, toleranci a jednání dle pravidla „fair play“.
- Vzdělávat sportovce v oblasti mentálního tréninku, sportovní psychologie a zdravé výživy.
- Vytvoření ideálních podmínek pro plavecký a kondiční trénink.
- Práce na postupné zátěži plavce zatěžovat a důsledný nácvik a zlepšování techniky všech plaveckých způsobů s využitím dostupné videotechniky.
- Vytvoření prostředí, které bude plavce dále motivovat k pohybové aktivitě, ke sportu a plavání.
- Zajištění materiálního vybavení vhodného pro plavce i jejich trenéry.

### I. Základní cíl:

- Poskytnutí podpory pro všestrannou sportovní přípravu s důrazem na závodní plavání, která bude děti bavit a zajistí harmonický vývoj organismu.

### II. Náplň přípravy jednotlivých ročníků:

#### 4. třída:

##### Sportovní cíl:

Nácvik techniky všech 4 plaveckých způsobů, vytvoření stabilních pohybových návyků vhodných pro pohyb ve vodě, seznámení se se záchranou tonoucího, zvyšování plavecké kondice. Osvojení plaveckých pravidel. Fixace již dosažených dovedností. Důsledné vedení k plavecké všestrannosti. Zvládnutí startovního skoku po hlavě (šipka). Dále motivace žáků k pohybové aktivitě, hlavně pomocí herní formy (hry ve vodě, skoky do vody, vodní polo,..). Budování kladného vztahu ke sportu a vytvoření kolektivu z nové třídy.



# PLAVECKÝ KLUB ZLÍN® z. s.

ul.Hradská 854  
IČO: 49157540  
DIČ: CZ49157540  
[info@zlinswim.cz](mailto:info@zlinswim.cz)

760 01 ZLÍN  
č. ú. 4080002329/6800  
tel.: +420 577599917  
[www.zlinswim.cz](http://www.zlinswim.cz)



## Tréninky:

- 5x 60 minut – plavecký trénink
- 2x 45 minut – všeobecná sportovní příprava v rámci školní Tv

## Závodní činnost:

Příprava dětí na závodění, cca 6 závodů za rok (dle termínové listiny a výkonnosti), osvojení pravidel plavání.

## 5. třída:

### Sportovní cíl:

Ve výuce navazujeme na dovednosti získané ve 4. třídě. Zdokonalení všech 4 plaveckých způsobů, fixace správných startů a obrátek, zvyšování plavecké kondice. Trénink zaměřen na zvládnutí co největšího množství pohybových dovedností, základů techniky a na všestrannost. Seznámení se s vedením tréninkové deníku.

## Tréninky:

- 4x 90 minut – plavecký (2x včetně 10-15 min. kompenzační cvičení - Po a Čt)
- 1x 60 minut – plavecký (hry – St)
- 2x 45 minut – všeobecná sportovní příprava v rámci školní Tv

## Závodní činnost:

Závody dle termínové listiny a výkonnosti (4-8 za rok). Důsledná příprava na závod (vhodná strava v den závodu, vhodné rozcvičení, závodní rozplavání). Práce na zdravém sebevědomí plavců, podpora při případném neúspěchu, budování tzv. „psychické odolnosti“.

## 6. třída:

### Sportovní cíl:

Rozvoj výkonnostního plavání, zdokonalování plavecké všestrannosti. Fixace správného provedení startů, obrátek i výjezdů. Upevňování zájmu o sport. Postupný růst výkonnosti na základě všestranné přípravy. Plavci už si samostatně vedou tréninkové deníky, dle pokynů svého trenéra.

## Tréninky:

- 4x 90 minut – plavecký (2x včetně 10-15 min. kompenzační cvičení - Po a Čt)
- 1x 60 minut – plavecký (hry – St)
- 1x 90 minut – plavecký (kontrolní závody)
- 2x 45 minut – všeobecná sportovní příprava v rámci školní Tv



# PLAVECKÝ KLUB ZLÍN<sup>®</sup> z. s.

ul.Hradská 854  
IČO: 49157540  
DIČ: CZ49157540  
[info@zlinswim.cz](mailto:info@zlinswim.cz)

760 01 ZLÍN  
č. ú. 4080002329/6800  
tel.: +420 577599917  
[www.zlinswim.cz](http://www.zlinswim.cz)



## Závodní činnost:

Závody dle termínové listiny a výkonnosti (5-10 za rok). Již se zaměřit více na taktiku (rozložení sil, závodní strategie).

## 7. třída:

### Sportovní cíl:

Rozvoj sportovního plavání, zdokonalování plavecké techniky, zvyšování fyzické kondice a výkonnosti. Rozvoj rychlosti, síly (jen vlastní vahou), vytrvalosti, koordinace a flexibility kloubů. Fixace správného provedení startů, obrátek i výjezdů. Budování kladného vztahu k tréninku. Rozšiřování znalostí v oblasti vhodné regenerace a relaxace (z časového hlediska není možné ji realizovat přímo v době tréninku – vyjma rozcvičení, správného rozplavání, kompenzačního cvičení a vyplavání).

### Tréninky:

- 2x 120 minut ráno – plavecký (2x včetně 10-15 min. kompenzační cvičení)
- 3x 90 minut odpoledne – plavecký
- 1x 90 minut – plavecký (So), možnost kontrolních závodů
- 1x 90 minut – suchá příprava (viz. Obecné zajištění níže)
- 2x 45 minut – všeobecná sportovní příprava v rámci školní Tv

## Závodní činnost:

Závody dle termínové listiny a výkonnosti, možnost zařazení do ligového družstva. Důsledná příprava na závod včetně klidového režimu (cca 2 dny před závodem, dostatek spánku, vhodná strava apod.). Detailní znalost plaveckých pravidel.

## 8. třída:

### Sportovní cíl:

Rozvoj sportovního plavání, zvyšování fyzické kondice a výkonnosti. Zdokonalování získaných dovedností a zdokonalování plavecké techniky, pohyby se automatizují, probíhají mimo kontrolu vědomí, jsou přesné, koordinované a plynulé. Postupné zaměření plavce na jeho hlavní způsob, se stále zachovanou všestranností.

### Tréninky:

- 2x 120 minut ráno – plavecký (2x včetně 10-15 min. kompenzační cvičení)
- 3x 90 minut odpoledne – plavecký
- 1x 90 minut – plavecký (So), možnost kontrolních závodů
- 1x 90 minut – suchá příprava (viz. Obecné zajištění níže)
- 2x 45 minut – všeobecná sportovní příprava v rámci školní Tv



# PLAVECKÝ KLUB ZLÍN® z. s.

ul.Hradská 854  
IČO: 49157540  
DIČ: CZ49157540  
[info@zlinswim.cz](mailto:info@zlinswim.cz)

760 01 ZLÍN  
č. ú. 4080002329/6800  
tel.: +420 577599917  
[www.zlinswim.cz](http://www.zlinswim.cz)



## Závodní činnost:

Závody dle termínové listiny a výkonnosti, možnost zařazení do ligového družstva. Znalost závodní taktiky. Zvyšování psychické odolnosti (rychle se vyrovnávat se změnami, s nejistotou, ustát neúspěch, nehroutit se z každé maličkosti a neztrácet nadhled).

## 9. třída:

### Sportovní cíl:

Rozvoj sportovního plavání, zdokonalování plavecké techniky, zvyšování fyzické kondice a výkonnosti.

### Tréninky:

- 2x 120 minut ráno – plavecký (2x včetně 10-15 min. kompenzační cvičení)
- 4x 90 minut odpoledne – plavecký
- 1x 90 minut – plavecký (So), možnost kontrolních závodů
- 1x 90 minut – suchá příprava (viz. Obecné zajištění níže)
- 2x 45 minut – všeobecná sportovní příprava v rámci školní Tv

### Závodní činnost:

Závody dle termínové listiny a výkonnosti, možnost zařazení do ligového družstva.

**NOVINKA: Pro nadějně plavce ST, je zde od března 2018, možnost absolvovat trénink ve vyšší věkové kategorii. Tento trénink bude vysoce fyzicky náročný a zařazení sem budou pouze plavci, kteří splňují daná kritéria. (např. docházka, výkonnost, zájem, doporučení jeho trenéra). Tento trénink bude stanoven do 15.dne v měsíci.**



# PLAVECKÝ KLUB ZLÍN® z. s.

ul.Hradská 854  
IČO: 49157540  
DIČ: CZ49157540  
[info@zlinswim.cz](mailto:info@zlinswim.cz)

760 01 ZLÍN  
č. ú. 4080002329/6800  
tel.: +420 577599917  
[www.zlinswim.cz](http://www.zlinswim.cz)



## III. Obecná příprava a zajištění

- Tréninková příprava probíhá na 25m i 50m bazéně, v prostorách školní tělocvičny a sportovního stadionu.
- V případě potřeby je zde možnost masáží, konzultací a individuálního cvičení s naší fyzioterapeutkou Kateřinou Gargulákovou.
- Každoroční týdenní lyžařský výcvik
- Sportovní soustředění
- Společný týdenní vodácký zájezd (7.- 9. třída)
- V rámci suché přípravy možno využít: spinning, lezení, atd.
- Seznámení rodičů se správným způsobem stravování sportovně aktivních dětí
- Zajištění sportovních prohlídek odborným sportovním lékařem (Zlín, Ostrava)
- Spolupráce se ZŠ Emila Zátopka Zlín – reprezentace školy i v jiných sportech
- Možnost spojení tréninků ve vyšších ročnících 7. - 9. třídy (dle výkonnosti)
- Děti opouštějící ST mají možnost pokračovat ve výkonnostním nebo vrcholovém plavání, jako rozhodčí, cvičitelé či trenéři.

## IV. Kritéria pro vyřazení plavců z PK Zlín:

Vedoucí sportovních tříd může podat návrh na vyřazení plavce z klubu PK Zlín v případě:

- Nerespektování trenéra, dlouhodobá nekázeň na trénincích
- Neplacení členských příspěvků
- Neomlouvání neúčasti v tréninkových hodinách
- Odmítnutí komunikace při řešení případných problémů

## V. Personální zajištění pro školní rok 2017/2018

### 4. třída:

**Blanka Kalendová – hlavní trenérka**

Mgr. Alena Martinková, Ing. Daniel Málek, Dana Cedidlová – pomocní trenéři

### 5. třída

**Mgr. Alena Martinková – hlavní trenérka**

Z.Krčmářová, Eva Krčmářová – pomocné trenérky



# PLAVECKÝ KLUB ZLÍN® z. s.

ul.Hradská 854  
IČO: 49157540  
DIČ: CZ49157540  
[info@zlinswim.cz](mailto:info@zlinswim.cz)

760 01 ZLÍN  
č. ú. 4080002329/6800  
tel.: +420 577599917  
[www.zlinswim.cz](http://www.zlinswim.cz)



## 6.třída

**Mgr.Eliška Holíková/Ing Daniel Málek – hlavní trenéři**  
Tomáš Holík, Mgr. Dagmar Vágnerová – pomocní trenéři

## 7. třída

**Mgr. Magdaléna Škubalová – hlavní trenérka**  
Mgr. Alena Martinková, Ing.Daniel Málek, Eva Svobodová – pomocní trenéři

## 8. třída

**Mgr. Alena Martinková – hlavní trenérka**  
Mgr.M. Škubalová, Ing.D. Málek, Eva Svobodová – pomocní trenéři

## 9. třída

**PedDr. Petr Přikryl – hlavní trenér**  
A. Martinková, D. Málek, M. Škubalová – pomocní trenéři

## Suchá příprava/ Vertikon

Tomáš Hladík, Zbyněk Travenec



# PLAVECKÝ KLUB ZLÍN® z. s.

ul. Hradská 854  
IČO: 49157540  
DIČ: CZ49157540  
[info@zlinswim.cz](mailto:info@zlinswim.cz)

760 01 ZLÍN  
č. ú. 4080002329/6800  
tel.: +420 577599917  
[www.zlinswim.cz](http://www.zlinswim.cz)



## Nejčastější dotazy rodičů k fungování ST plavání

- **Může tréninky navštěvovat i dítě mimo ST (jazykovka, 8leté gymnázium atd.)?**

Ano, samozřejmě může. Jen je třeba počítat s tím, že tréninkové hodiny jsou přizpůsobovány rozvrhu dětí ze ST, aby byla co nejlepší návaznost školy a tréninku. Proto je možné, že bude dítě mimo ST chodit na tréninky různých tříd, podle vlastního rozvrhu.

- **Jaká je možnost skloubení plaveckého tréninku s jinými kroužky/aktivitami?**

Není problém věnovat se i jiným činnostem, jen je vždy lepší se domluvit s trenérem, podle plaveckého rozvrhu - v některé dny je trénink kratší, nebo lehčí (hrací) a je vhodnější tam směřovat jiné aktivity.

- **V každé třídě se sejdou vždy 2 ročníky dětí, má to vliv na trénink?**

Vždy se snažíme rozdělit děti dle rychlosti, vyspělosti a trénovanosti. Ale není to důvod k rozdělení třídy. Dá se to udělat více způsoby - rozdělením do družstev, na dráhy, pomalejší plavci uplavou o něco méně, apod. Starší plavci (od 7. třídy) už mohou být na některé tréninky spojeni s vyšším ročníkem. Pro motivaci slouží společná kondiční soustředění a spojené tréninky – těch nejlepších se starší skupinou. Vše dle uvážení trenéra.

- **Existuje provázanost mezi jednotlivými tréninkovými skupinami?**

Všichni trenéři PK Zlín jsou členy „trenérské rady“. Spolupracují navzájem. Jsou schopni a ochotni si pomoci a poradit, případně sdílet a předávat si nové poznatky a informace z oblasti plaveckého tréninku a techniky.

- **Jak mohu jako rodič pomoci?**

Velmi důležité je dohlédnout na dodržování režimu dne – aby dítě chodilo včas spát, pohlídat stravu. Je důležité také zavčas omlouvat při nepřítomnosti, dohlédnout na rehabilitační/kompenzační cviky doma a v neposlední řadě dítě podporovat psychicky – při úspěchu i neúspěchu.

- **Jak je plavání ve ST finančně náročné?**

- oddílový příspěvek 2 x za půl roku 2300 Kč,
- oddílové tričko (povinné) 100-250 Kč,
- plavky dámské cca 900 Kč, pánské cca 700 Kč, brýlky cca 200 Kč, čepička 100 Kč
- lyžařský kurz 3500 Kč,
- úvodní soustředění 1000 Kč,
- vodácké soustředění cca 1400 Kč
- příspěvek na závody – jednodenní cca 100 Kč, dvoudenní s ubytováním a stravou cca 550 Kč

- **Na koho se obrátit v případě dotazů či nejasností?**

1. Hlavní trenér skupiny (viz. koncepce)
2. Vedoucí trenér ST plavání – v současné době Mgr. Alena Martinková
3. Vedoucí trenér klubu – v současné době PaedDr. Petr Přikryl
4. Výkonný výbor klubu