

Informace pro rodiče – Žabky 2021/2022

1. Představení trenérů

- družstvo Žabky
- **Mgr. Kateřina Holubová:** omluvy na tel. **733191997** – pro komunikaci s rodiči zakládám skupinu na Whatsappu, sledujte informace, které dáváme na web:
 - o Moje aproba: FTVS UK učitelství Tělesná výchova + Psychologie, kondiční trenér dětí a mládeže, trenér a rozhodčí synchronizovaného plavání; v současné době učím v mateřské škole a studuji dálkově předškolní pedagogiku na střední škole v Humpolci
- **Laura Nováková** – členka reprezentace ČR a účastnice MEJ 2019
- **Klára Kočárníková** – aktivně závodila v synchronizovaném plavání do roku 2020.
- **Lucie Svěráková** (plavecká příprava)

+ **asistentky** Vanessa, Majda, Linda – akvabelky odchované v SCPAP

2. Tréninky

Úterý:

Skupiny dle úrovně plaveckých dovedností

Skupina A – 16:15 – 17:00 – výukový bazén

Skupina B – 15:30 odchod do šaten

15:45 – 16:30 plavání (50m bazén)

16:45 – 17:30 protažení

17:45 předání dětí rodičům ve vestibulu Aquacentra

- Rozdělení do družstev bude probíhat podle aktuální úrovně plaveckých dovedností a může v průběhu roku měnit

Pátek:

15:20 sraz před budovou DDM

15:30 – 16:30 suchá příprava – gymnastika, nácvik figur a sestav na suchu

17:00 – 18:00 voda – 25m bazén

18:15 vyzvednutí ve vestibulu Aquacentra

- ukázková hodina v prosinci a červnu – podle epidemiologických opatření (momentálně není možný vstup rodičů na tribuny)
- vánoční vystoupení, závěrečné letní vystoupení v červnu – podle epidemiologických opatření
- příspěvky 2300,- na pololetí – bližší informace na webových stránkách

Tréninkové dny a hodiny jsou pevně dány. Obsazenost bazénu nám neumožňuje žádné velké změny. Drobné odlišnosti mohou být v rozpisu suché přípravy.

Vybavení na trénink:

- **plavky v celku, plavecká čepice, plavecké brýle** (ne potapěčské), **ručník, skřípec** na nos (bude k zakoupení u mne za 30Kč) – prosím přivázat kloboukovou gumičkou k ramínku od plavek či ke gumě od brýlí, ať nekupujete po každém tréninku nový.
- v úterý skupina B **upnuté tričko/tílko a kraťasy/tříčtvrteční legíny** na protažení

- v pátek do tělocvičny – oblečení vhodné na cvičení – **upnuté tričko/dres a legíny pod kolena, gymnastické cvičky, švihadlo, tenisový míček**
- **notýsek A6** na pochvaly a zapisování výsledků ze závodů („tréninkový deník“)
- malá svačina (cereální tyčinka, ovocná kapsička, čerstvé ovoce, sušenka, kousek pečiva upravený dle vašeho uvážení apod.), plastová láhev s pitím (voda, ředěný džus, šťáva, čaj – nevhodné jsou sycené nápoje, skleněné lahve, plechovky, pitíčka v krabici či sáčku)
- **Balte věci s dětmi, ať si je poznají, menším vše podepište, balte jen nezbytné věci, ať nemusíme hlídat ztracené poklady místo trénování!**

3. Závody

- **13. listopadu 2021** – Táborský pohár - především pro závodnice z náboru 2019, 2020 + případně kdo bude připraven - **žákyně B povinné figury**
- **Leden 2022** – Memoriál Míly Heršákové – Brno – **žákyně B povinné figury**
- **březen 2022** – Pražská akvabelka, Praha Hloubětín – **žákyně B povinné figury** + závod na 50m volný způsob + překážková dráha (**švihadlo**)
- **květen 2022** – Pardubice, Perníkové srdce – **žákyně B povinné figury**
Prosíme rodiče o spolupráci při organizaci této domácí soutěže – zapisování známek do tabulky, posílání závodníků na start ve správném pořadí, občerstvení, zapůjčení notebooku pro zpracování výsledků apod.

Vybavení: povinné figury – čistě černé plavky, čistě bílá čepice, brýle, skřípec,

- boty vhodné na bazén, oddílové oblečení (pokud již budete mít zakoupené), teplé ponožky, ručník (případně župan na zahřátí – mezi jednotlivými vstupy do vody může být až 30 minut pauza), talisman
- Oddílová čepička s logem SCPAP (50,-), červené oddílové tričko (o možnosti objednání budeme informovat)
- **Závodníci nesmějí mít při soutěži ŽÁDNÉ šperky, provázky, gumičky**
- další dostupné vybavení v barvách klubu– nepovinné – oddílový batoh malý/velký, tepláková mikina, kraťasy, tréninkové plavky

Sportovní prohlídka:

- Pro možnost účasti na závodech je potřeba každý rok absolvovat sportovní prohlídku. Náš klub spolupracuje s MUDr. Vrbicou. První sportovní prohlídku si hradíte vy (800Kč), další prohlídky hradí klub. Bližší informace budou zveřejněny na webu v sekci Novinky! Termíny platnosti prohlídek hlídáme my a včas děvčata objednáme na další prohlídku. Na webových stránkách najdete odkazy na dokumenty, které je potřeba k prohlídce přinést vyplněné.

4. Soustředění:

- **Podzimní soustředění** – většinou v Pardubicích - důležité pro vyladění formy před Táborským pohárem (nabídka extra tréninkových hodin středa, čtvrtek – 27. a 28.9.)
- **Vánoční prázdniny** - volno
- **Jarní prázdniny** – volno
- **Velikonoční prázdniny** – tréninky – předcházejí závodům Pražská akvabelka
- **Letní soustředění** – důležitý rozjezd nové sezóny, hlavní tréninkový cyklus zaměřený na kondiční přípravu:
Děti **ročníku narození 2014 a starší** jedou **od 21. do 28. 8. 2022 do Hodonína** – předcházet mu bude tzv. rozjezd v Pardubicích **od 15. do 19. 8. 2022**. V případě

pardubické části soustředění se jedná o cca 3 hodiny tréninku denně a jejich přesný časový rozpis bude upřesněn až na konci sezóny 2021/2022.

- Ročníky 2014 (v případě vysoké úrovně výkonnosti i mladší děti - dle individuální domluvy s trenéry) od letního soustředění přecházejí do družstva Delfinci a budou mít rozpis soustředění podle Delfínků.

Žádáme rodiče, aby se soustředěním počítali při plánování svých letních dovolených.

- **Teambuilding** – pořádáme různé akce mimo bazén (bowling, lezecká stěna, laser game, kino... za případné náměty na akce podobného rázu budeme rády)

Další informace:

Počítejte s tím, že do budoucna přibude ještě trénink **v neděli – družstvo Delfinci** (cca 8 - 10 let) a **ve středu – družstvo Želviček** (10 – 11 let). (Plavci trénují 11x týdně včetně 3 ranních tréninků v 6 dnech, takže pořad ještě brnkačka =.)

Věkové rozdělení **soutěžních kategorií**:

Žákyně B, A (5 – 10 i více) – **Žabičky a Delfinci**

Mladší žákyně – MŽ (10 -12) - **Želvičky**

Starší žákyně – SŽ (13 – 15) - **Sépie**

Juniorky – JUN (15 – 18)

Seniorky – SEN (18 a více) - **Kosatky**

Suchá příprava je pro nás velice důležitá. Spolupracujeme s profesionálními **baletkami, gymnastkami a kondičními trenéry**. Prosím o spolupráci i Vás rodiče. Je potřeba, aby se děti protahovali i doma. Budu se je snažit namotivovat soutěжами a odměnami. Správnou techniku se nejprve spolu naučíme na suché přípravě. Nedostatečná **flexibilita** by nás limitovala v malém rozsahu pohybů.

Zdravá strava – s ohledem na sportovní výkon – doporučení ohledně zdravé výživy najdete na našich webových stránkách.

Fair play – v našem oddílu fungujeme v duchu fair play – fandíme si, pomáháme si, nenadáváme na soupeře ani na rozhodčí (sama jsem rozhodčí, a vím, jak je to těžké). Jsme subjektivně hodnocený sport, takže náš výkon je podrobován hodnocení jednotlivých rozhodčí. Jejich verdikt se nám může někdy zdát nespravedlivý, ale toto nechme na posouzení hlavnímu rozhodčímu či observerovi, ale nikdy to nerozebírejme před závodníky.

Pravidla synchronizovaného plavání si můžete prohlédnout v příloženém odkaze:

<https://www.czechswimming.cz/index.php/dokumenty/pravidla>

Děkujeme za Vaši spolupráci. V případě potřeby se na mě neváhejte kdykoliv obrátit. Ráda zodpovím jakékoliv Vaše dotazy.

Mgr. Kateřina Holubová

733191997