

R PLAVECKÝ KLUB ČENKA 2015 ZLÍN



PLAVECKÝ KLUB ZLÍN® z. s.

2

3



Úvodní slovo

Vážení přátelé Plaveckého klubu Zlín, z. s.,

na tomto místě jste si v minulosti mohli přečíst úvodní slovo předsedy klubu Ivo Bendy. Letošní úvodník bude tak trochu jiný, rozhodl jsem se ho napsat sám. Od roku 1982, kdy jsem se stal právoplatným členem klubu, jsem prošel tehdejší přípravkou, 1983 - 87 kamarádkým kolektivem ve sportovní třídě, 1987- 2004 úžasnými léty ve vrcholáku, poté účasti na veteránských závodech až do současnosti, kdy jsem se zapojil do fungování v klubu z té druhé strany jako cvičitel, rozhodčí a člen výkonného výboru. Za bezmála 35 let jsem na vlastní kůži vyzkoušel práci několika trenérů a teď zažívám vrtochy svých svěřenců, dovolím si tedy zhodnotit vývoj fungování a směřování našeho klubu.

Je úžasné sledovat jakým způsobem se vyvíjí styl práce hlavního trenéra PaedDr. Petra Píkrly. V 80. tých letech se pokylo na tréninku množství kilometrů podle sovětského vzoru, v 90. tých letech se začal v našem klubu klást důraz spíše na kvalitu tréninku na úkor objemu. Přes nesporné úspěchy nového modelu museli trenéři u zlínských plavců v seniorské reprezentaci stále obhajovat menší počet naplavaných kilometrů. Začala se posouvat hranice ranní specializace plavců a tím se zvýšil věk odchodu plavců do plaveckého důchodu. V dalších letech se při tréninku začaly využívat nové postupy a nové pomůcky. Do tréninkového procesu se zapojila elektronika, vyvážená strava a sofistikovaná regenerace. Dnes sice čelíme jistě generační obměně, ale i tak naši svěřenci dokáží z vrcholných republikových soutěží pravidelně vozit medaile což dokazuje výbornou práci a stále zdokonalování metod hlavního trenéra i jeho trenérského kolegy Mgr. Zdeňka Kasálka.

Sportovní třídy převzala jako vedoucí naše úspěšná odchovankyně Mgr. Markéta Strapková, která je našim mladým nadějším velkým vzorem. Velmi rychle se adaptovala, pokračuje v příkladné spolupráci se všemi trenéry v ST a tak velké množství pódiových umístění, které vozíme prakticky ze všech závodů, není překvapením. Za poslední dvě dekády se zvýšilo množství odplavaných závodů, které dává našim svěřencům srovnání s vrstevníky z jiných klubů, stejně tak pořádáme mnohem více mimoplaveckých akcí (lyžařské soustředění, splouvání Vltavy či doplňkové sporty) potřebných k odreagování, zátěži jiných svalových skupin a tím trénink přestává být monotonním. Společně týmové akce jim dává pocit sounáležitosti a vědomí součásti kolektivu.

Plavecká příprava pod vedením Dity Knedlové květvá. Výuka plavání hrou, láká stále více malých plavčků, široká základna tak umožňuje dodávat do sportovních tříd pro sportovní trénink stále více nadějných mladých plavců. Pravidelné závody o medaile, mikulášská nadílka, společné plavání s rodiči, lovení vánočního kapra, bowling ... to vše má vliv na rozzařené dětské oči a bezesbýtku naplňuje náš slogan „Plavání nás baví!“. Hlavním cílem přípravy, ale stále zůstává, naučit děti plavat. Plavání je, vedle chůze a běhu, jedním ze základních pohybů člověka, rodiče si toto stále více uvědomují a tak pohyb plaváním podporují i u svých dětí. Dal jsem si tu práci a procházením starých ročenek a seznamů jsem došel počtu dětí, které prošly plaveckou přípravkou od roku 1932, kdy se ve Zlíně začalo s organizovaným plaveckým výcvikem. Plavat jsme naučili přes sedm tisíc Vašich dětí.

Plavci, kteří se nechtějí věnovat sportu vrcholově a sportovní plavecká třída pro ně nebo jejich rodiče není atraktivní, ale plavání je baví, neměli dříve možnost v tomto sportu pokračovat. Ukazuje se, že vytvoření sekce Klubového plavání, bylo velmi dobrým tahem. Vedení sekce zkušeným trenérem Jirkou Šupem, je naprosto profesionální a děti chodí na tréninky rády a z tréninků spokojené. Utváříme tak jejich kladný vztah ke sportu a pozitivní postoj k životu. O tento druh sportování je v našem klubu tak velký zájem, že máme každou sezónu kapacitu úplně vyčerpanou.

Velmi příjemným překvapením je neuvěřitelný zápal hendikepovaných plavců jak z Naděje tak našich kmenových. Jejich tréninková píle a radost z dosažených výkonů je úžasná. Rukopis naší trenérky paní Evy Königové v Naději a Markéty Strapkové v Handicapu je znát.

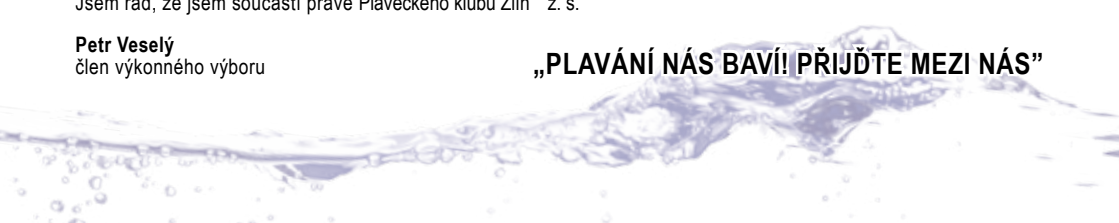
Je opravdu radostí, po úspěšné sezóně, sestavovat ročenku a seznámit Vás tak s prací našich trenérů a hlavně úspěchů našich svěřenců. To vše podrobněji najdete na následujících stránkách.

Na závěr mi dovoluťe poděkovat všem, kteří se podílejí na chodu a úspěchu našeho klubu. Bez obětavé a často téměř dobrovolné práce trenérů, cvičitelů, rozhodčích a funkcionářů našeho klubu, bych si fungování našeho klubu nedovedl představit. Velký dík patří i samotným rodičům dětí za jejich důvěru a nezištnou pomoc. Velmi děkuji všem sponzorům, díky kterým může náš klub ekonomicky fungovat i všem dalším partnerům, jako jsou Město Zlín, Zlínský kraj, Základní škola Emila Zátopka Zlín nebo Gymnázium TGM Zlín.

Jsem rád, že jsem součástí právě Plaveckého klubu Zlín® z. s.

Petr Veselý
člen výkonného výboru

„PLAVÁNÍ NÁS BAVÍ! PŘIJĎTE MEZI NÁS“



Družstvo dorostu a dospělých



MISTROVSKÉ SOUTĚŽE

Letní mistrovství České republiky v Praze 17.-19.7. 2015. Po delší době bylo mistrovství opět mezinárodní. Největší formu prokázal Jan JELÍNEK, kterému se podařilo časem 2:18,47s obhájit titul mistra ČR z loňského roku v disciplíně 200m prsa. Tím, že porazil i veškerou mezinárodní konkurenci, tak získal i titul mezinárodního mistra ČR. Svou formu potvrdil i na 100m prsa, kde si časem 1:04,06s zaplavoval osobní rekord a získal pro svůj klub stříbrnou medaili ČR, tak opět vystoupil i na stříbrný stupínek mezinárodního vicemistra ČR.

Rovněž naše závodnice a současně trenérka sportovních tříd I.ZŠ Markéta STRAPKOVÁ předvedla, že nic svým mladším kolegyním nedá zadarmo a výbornými výkony se třikrát probojovala do finále „A“, kde na 50 metrů znak získala bronzovou medaili ČR časem 30,35s a v disciplínách 50 metrů volný způsob a 100 metrů znak obsadila shodně mezi závodníky mírně nepopulární čtvrté místo, ale ve výborných časech 26,79s a 1:05,69s. Úspěchem bylo i finále Robina BLAŽKA v disciplíně 100m znak, kde předvedl své nejlepší umístění na mistrovstvích ČR. Na padesátimetrové trati se do finále neprobojoval díky opětovnému zachycení se o dráhu, která vymezuje plavecký prostor každého závodníka.

Vynikající formu předvedl student Gymnázia TGM Tomáš Kočař, který si ve své hlavní disciplíně 200m znak zaplavoval nový osobní rekord 2:17,08s a s přehledem zvítězil ve finále B. Rovněž na sto metrové trati vylepšil svůj dosavadní rekord o více než vteřinu a časem 1:03,91s postoupil rovněž do odpoledního finále B, kde obsadil osmou příčku. Před branami finále, ale s osobními rekordy z mezinárodního LMČR v Praze odjíždějí Charlota VÁŇOVÁ na 100VZ 1:03,40s, Dita KUBALČIKOVÁ na 100P 1:22,17s, Marek FIALA na 200M 2:22,53s a Michael MÜLLER na 200P 2:38,46s.

Z mezinárodně obsazených závodů jsme dovezli cennou kompletní sadu medailí a zároveň zlato a stříbro v mezinárodní konkurenci ukazují, že plavci PK Zlín dokáží zúročit celoroční tréninkové nasazení.

Zimní mistrovství České republiky konané v plzeňském bazénu 10.-13.12.2015 se závodníkům PK Zlín nadmíru povedlo. Nejlepších výsledků dosáhla dorostenka Lucie MATOŠKOVÁ, která v vyplavala dva dorostenecké mistrovské tituly v disciplínách 100 a 200 metrů prsa v časech 1:10,49s a 2:35,11s, kde se dokázala prosadit i mezi ženami a shodně obsadila výborné páté místo. Další bronzovou medaili získala na 50 metrů prsa časem 33,32s. Na 50 a 100 metrů prsa vytvořila nové zlínské rekordy. Rovněž v osobních rekordech plavala i v dorosteneckých finále na 100 a 200 metrů polohový závod, kde obsadila 4. a 6. místo.

Na medaile dosáhl i po zdravotních problémech reprezentant Jan JELÍNEK na tratích 100 a 200 metrů prsa. Ve svých nových osobních rekordech 1:01,86s a 2:13,81s obsadil výbornou stříbrnou a bronzovou pozici na těchto olympijských tratích.

Do seniorských finále se dokázala prosadit i plavající trenérka Markéta STRAPKOVÁ na 50 metrů volný způsob a 50 metrů znak. Na kraulové trati zaplavovala skvělý výkon 25,92s a skončila čtvrtá a na znakařské padesátce obsadila pátou pozici časem 29,20s. Jen těsně za branami finále, na devátém místě, doplavala na 50 metrů motýlek, kde časem 28,44s vytvořila nový zlínský rekord. Do finále mezi dospělými se probojoval i Robin BLAŽEK, který ve všech třech znakových disciplínách plaval v odpoledních finále o medaile. Na všechny tři tratě si dokázal vytvořit osobní maxima, která stačila na 2x šesté místo – 50 metrů znak 26,17s a 100 znak 56,56 a na 200 metrů znak doplaval sedmý časem 2:03,44s, jen těsně za zlínským rekordem Karla BENÍČKA.

Do dorosteneckých finále se prosadili i další závodníci. Nejlépe dopadla Charlota VÁŇOVÁ, která zaplavala nový dorostenecký rekord PK Zlín na 50 metrů motýlek časem 29,71s a obsadila páté místo. Ve finále plavala i na 100 metrů volný způsob 1:00,34s a 50 metrů znak 31,48s. Další finalisté byli: Michael MÜLLER 50 metrů znak 28,38s a 100 metrů znak 1:00,66s, Petra ZELINKOVÁ na 100 metrů polohový závod 1:07,52s a Adéla STAVINHOVÁ na 200 metrů prsa časem 2:54,47s.

Ziskem dvou zlatých, jedné stříbrné a dvou bronzových medailí a devatenácti účastí ve finálových rozplavbách na ZM ČR dospělých a dorostu v Plzni byla završena letošní povedená zimní sezóna závodníků Plaveckého klubu Zlín.



Na letním mistrovství ČR dorostu v Pardubicích naši mladí závodníci plavali na hranici svých možností a ve většině případů v osobních rekordech.

Nejlepšího umístění dosáhl Tomáš KOČAŘ, který ve své disciplíně 200 metrů znak postoupil ze čtvrtého místa do finále svým nejlepším časem 2:17,37s, kde nakonec obsadil skvělé šesté místo. I v dalších disciplínách 50 a 100 metrů znak předvedl svá nejlepší osobní maxima (30,55s a 1:05,29s). I přes to již do finále nepostoupil.

Rovněž výborný postup do finále a obsazení šestého místa se povedlo Charlotě VÁŇOVÉ v disciplíně 50 metrů volný způsob, kde si časem 28,01s vylepšila svůj osobní rekord o 0,36s. Z rozplaveb do finále postoupila i Petra ZELINKOVÁ v disciplíně 200 metrů polohový závod. Na postup z rozplaveb se musela zlepšit o 2,58s na 2:31,75 a v odpoledním finále si tento čas ještě vylepšila o 0,16s na 2:31,59s a obsadila sedmou příčku. Bránou finále proklouzla i Adéla STAVINHOVÁ, které se podařilo nečekaně postoupit z osmého místa v disciplíně 200 metrů prsa, které i ve finále potvrdila.

Sice za branami finále, ale ve svých osobních rekordech se předvedli i další naši závodníci: Dita KUBALČÍKOVÁ ve všech třech svých startech 100P (1:22,41s – 19.), 200P (2:58,40s – 12.) i 400VZ (5:12,64s – 23.) vylepšila svá maxima. Michael MÜLLER posunul hranici osobního rekordu ve dvou disciplínách 100P (1:11,01s – 12.) a 200P (2:39,02s – 11.) a na 50P zaostal jen 0,01s za osobním rekordem (32,09s – 12.). I Marek FIALA dokázal posunout hodnotu osobního rekordu na 200 metrů motýlek o více než jednu sekundu a to na čas 2:23,75s – 12. Jen Alena MRKVIČKOVÁ, jenž zřejmě zaplatila nováčkovskou daň na dorosteneckém mistrovství, zůstala těsně za svými osobními výkony v disciplínách 50Z- 20. a 200Z – 18.

V roce 2015 se podařilo přepsat rekordní tabulky klubu dorostu a dospělých celkem 6x. Z toho 3x rekord dospělých Plaveckého klubu Zlín:

2x Lucie MATOŠKOVÁ 100 prsa 1:10,49s a 50 prsa 33,32s

1x Markéta STRAPKOVÁ 50 motýlek 28,44s

A 3x rekord dorostu PK Zlín:

2x Lucie MATOŠKOVÁ 100 prsa 1:10,49s a 50 prsa 33,32s

1x Charlota VÁŇOVÁ 50 motýlek 29,71s

Naši závodníci získali celkem osm individuálních medailí na dorosteneckých a seniorských mistrovstvích České republiky v roce 2015.

MISTROVSTVÍ ČR DRUŽSTEV

Šestnáct družstev žen a mužů soutěžilo o postup mezi nejlepšími osmi v semifinále plavecké ligy. Moravskou semifinálovou skupinu plavecké ligy absolvovalo mužské i ženské družstvo plaveckého klubu Zlín v Ostravě ve dnech 7. - 8. 3. 2015.

Obě družstva odjžděla na utkání bez větších ambicí na postup do finále. O to více překvapilo družstvo mužů, které skončilo na čtvrtém místě a o dalším postupu potom rozhodovaly pomocné body FINA, díky kterým se prosadila do finálové skupiny družstva Chomutova a Náchoda z české semifinálové skupiny. Z družstva chlapců se nejvíce prosadil český reprezentant Jan Jelínek a dalšími úspěšnými bodovými sběrači byli Martin Tomášek a Robin Blažek. Děvčata plaveckého klubu Zlín obsadila v Ostravě sedmé místo. Kromě zkušených plavkyň Markéty Strapkové a Diany Rochovanské tvořily družstvo žákyně osmé sportovní třídy, které sbíraly první zkušenosti z ligových bojů. Kromě dvou výše jmenovaných si úspěšně vedly Michaela Gogelová, Petra Zelinková a Charlota Váňová.

SPORTOVEC ROKU 2015 MĚSTA ZLÍNA

Město Zlín ocenilo své nejspěšnější sportovní reprezentanty roku 2015. Hlavní titul Sportovec města Zlína získal znovu po dvou letech triatlonista a ironman Petr Vabroušek. Nejvyšší ocenění, které převzal po loňském vítězi hokejistovi Petru Čajánkovi, potvrdil výčtem špičkových výkonů po celém světě. Mezi desítkou nejlepších zlínských sportovců se zařadil i člen Plaveckého klubu Zlín Jan Jelínek.

Jako trenéři pracovali s touto skupinou PaedDr. Petr Píkrýl a Mgr. Zdeněk Kasálek



Činnost sportovních tříd v roce 2015



V lednu 2015 jsme zahájili letní sezonu žactva takto: ve 4. třídě plavalo 18 dětí pod vedením trenérky Blanky Kalendové, Mgr. Markéty Strapkové a Mgr. Evy Krčmářové, v 5. a 6. třídě 21 žáků pod vedením Mgr. Magdalény Teplé a Ing. Daniela Máčka, v 7. třídě a 8. třídě trénovalo 17 žáků pod vedením Mgr. Markéty Strapkové a Ing. Daniela Máčka, v 9. třídě trénovalo 6 žáků pod vedením PaedDr. Petra Příkryla.

Od 1. 9. se počty změnily, přivítali jsme nové žáky 4. třídy v počtu 14 dětí. Hlavní trenérkou 4. třídy se stala Mgr. Magdaléna Teplá, asistenti Dita Knedlová a Blanka Kalendová.

Žactvo PK Zlín: 64 žáků navštěvuje sportovní třídy na ZŠEZ Zlín, 15 žáků navštěvuje jiné školy.

DOMÁCÍ SOUTĚŽE

V únoru jsme se zúčastnili 1.kola SOUTĚŽE DRUŽSTEV ve Zlíně, 14.3. proběhl MOTÝLKOVÝ TROJBOJ v Karvině, 28.3. VC OLOMOUCE, Mokry EMAN v Prostějově, poté 18.4. závody O pohár Javořiny, v květnu jsme se zúčastnili MÁJOVÉHO BRNA, následovaly OBLASTNÍ PŘEBORY ŽACTVA ve Zlíně a v Prostějově. Dále pak OPD ve Zlíně.

Nový školní rok jsme zahájili těmito závody: pro nejmenší to byl 10.10. VYŠKOVSKÝ HROŠÍK. Pro starší plavce 26.9. HAVÍŘOVSKÁ CENA, poté 24.10.VC PROSTĚJOVA. Během listopadu se naši plavci zúčastnili mnoha závodů - ŠUMPERSKÝ ČERT, AXIS CUP v Jihlavě, podzemní OPŽ. Posledním závodem tohoto měsíce byla VÁNOČNÍ CENA ZLÍNA, kterou pořádá náš klub. V závěru roku jsme absolvovali 29.-30.12. SILVESTROVSKOU CENU Vsetína.

MISTROVSKÉ SOUTĚŽE

Jak v létě, tak i v zimě byly vrcholem sezóny POHÁRY MORAVY a ZIMNÍ MISTROVSTVÍ ČR. Letních pohárů ze zúčastnilo 14 žáků. Medailisté z Poháru Moravy - Prostějov: Lucie Sobotíková (800VZ), Lucie Sobotíková, Lenka Gabrhelíková, Alexandra Koutná a Lucie Lukašíková si přivezly rovněž bronz za kraulovou štafetu. Mezi hochy nás reprezentovali: Filip Mezik, Ondřej Kalík, Jakub Prusenovský a Tobiáš Sokola. V Kopřivnici si nejlépe vedl Miroslav Knedla, který vybojoval dva tituly Mistra Moravy (50Z a 50VZ), Štafeta chlapců získala na obě štafety 2. místo. v tomto složení: Lukáš Kústka, Michal Hrabal, David Král a Miroslav Knedla. Dále nás reprezentovala děvčata Jana Příbylová a Julie Zaorálková.

Medailisté z MČR: Nejúspěšnější žákovskou závodnicí se stala Michaela Gogelová, která v létě získala 2 mistrovské tituly na 100 a 200m prsa. Na zimním mistrovství svou pozici z léta potvrdila, když opět získala 2 tituly. Jakub Skála, Lukáš Šup, Jiří Hlavica a Vojtěch Kordač získali bronzovou medaili ve štafetě na 4x50VZ. V zimě pak tento výsledek zopakovali. Neklamaly ani naše plavkyně, které ve štafetě 4x50PZ i 4x50VZ získaly 3.místo. Plavaly ve složení: Lucie Schlosserová, Michaela Gogelová, Eva Svobodová a Bára Zlobická. Dále se MČR žactva účastnili: Turza Kryštof, Michal Matuš, Zlobická Bára, Svobodová Eva, Hubík Lukáš, Aneta Hrbáčková, Andrea Galúšková, Andrea Frůňková a Denisa Kubalčíková .

ZAHRANIČNÍ SOUTĚŽE

V roce 2015 jsme na podzim absolvovali závody v polském Těšíně. V létě jsme pak vyrazili na závody do rakouského St. Pöltenu. Zde mezi nejúspěšnější plavce patřili: Vojtěch Kordač, Antonín Pytela, Miroslav Knedla, Jakub Skála a Jiří Hlavica.

LYŽAŘSKÉ SOUSTŘEDĚNÍ

Lyžařské sportovní soustředění proběhlo od 1. – 7. 2. 2015 v krásném prostředí Skiareálu Kohútka. Celkem 45 dětí spolu se svými trenéry a instruktory strávilo pěkný zimní týden lyžováním na sjezdovkách i na běžkách a zjistily, že jiné skupenství vody může být velmi příjemné. Odpolední přednášky i společné večery potvrdily hravost a soudržnost dětí PK Zlín. Závěrečný závod ve slalom ukázal, jak se naši plavci rychle zdokonalují jiných sportovních disciplínách.



4. sportovní plavecká třída

5. sportovní plavecká třída



ZAHAJOVACÍ SOUSTŘEDĚNÍ LUHAČOVICE

Začátkem září 2015 jsme zorganizovali úvodní sportovní soustředění v krásném areálu Radostova v Luhačovicích. Zájem o toto soutředění byl velký a nakonec se ho zúčastnilo 55 dětí 4. – 8. třídy. Počasí nám přálo a tak jsme využili nejen přilehlých sportovišť, ale i lesů v okolí ke hrám, soutěžím i k turistickým výšlapům. Vyzkoušeli jsme si i luhačovický bazén a jeho zážitkovou část. Celodenní sportovní aktivity vyvrcholily vždy společnou zábavou na osvětleném fotbalovém hřišti, při které se dokázaly spolu bavit děti bez rozdílu věku. Naši noví čtvrtáci se tak seznámili se svými staršími kamarády plavci a zapadli tak do party, kterou děti ze sportovních tříd tvoří.

SPORTOVNÍ SOUSTŘEDĚNÍ UHERSKÉ HRADIŠTĚ

V Uherském Hradišti v termínu od 28. do 31.10. proběhlo plavecké soustředění žáků ST Plaveckého klubu Zlín. Ubytování jsme byli v Penzionu na Zimním stadionu. Cílem tohoto soustředění byl rozvoj rychlostně vytrvalostních schopností s důrazem na správné provedení obrátek, vlnění a techniky jednotlivých plaveckých způsobů při vyšší intenzitě plavání. Program byl dále doplněn suchou přípravou pod vedením Bc. Vaška Talaše. Náplní suché přípravy bylo cvičení s vlastní vahou, atletická průprava a míčové hry. Večery žáci trávili společnou zábavou se svými trenéry. Všichni žáci pracovali dobře a k tréninkům přistupovali velmi zodpovědně.

Mgr. Markéta Strapková

hlavní trenérka sportovních tříd Plaveckého klubu Zlín[®] z. s.

Mezinárodní závody St. Pölten



Lyžařské soustředění Kohútka



Vltava 2015





6. + 7. sportovní plavecká třída

8. + 9. sportovní plavecká třída



Rok 2015 v Klubovém plavání



Do roku 2015 jsme vešli se závazkem udržet a dále rozvinout kvalitu tréninku. V každoročně prováděném hodnocení spokojenosti našich svěřenců nám vyšla průměrná známka 1,4, což nás na jednu stranu velmi těší, ale zároveň nás udržuje v pokoře a motivaci se dále zlepšovat. Dle názoru všech dětí se jejich styl vylepšil, někteří z nich rádi jezdí na závody nebo na nich sami pomáhají s organizací. Za vše hovoří některé jejich vlastní komentáře:

- „Super tréněří !!!“
- „Mám naše trenéry moc ráda a nechtěla bych žádně jiné“
- „Myslím, že není třeba cokoli dodávat (konečně jsem našel něco co by mě bavilo)“

Koncepce tréninků byla upravena podle výkonnosti našich plavců, pokračovali jsme v rozvoji plavecké techniky a výkonnosti, standardně využíváme pomůcky v podobě destiček, ploutví, tlapek ale i např. sukni pro vyšší odpor ve vodě. Avšak nezapomínáme ani na hry, vodní pólo a další doplňkové aktivity. Děti s námi cvičí jógu, hrají bowling, pořádáme pro ně besedy o plavání s Danielem Málkem, Marcelou Kubačikovou nebo o správně výživě s Markétou Strapkovou či józe s Janou Cachovou. Na konci letní sezony jsme také společně jeli na kolech na Revíku, kde jsme si užili letního počasí a her a vodních radovánek.

Na zimní sezonu se přihlásil rekordní počet a naše kapacita padesáti dětí tak byla beze zbytku naplněna. Někteří starší členové Klubového plavání v klubu zůstali jako cvičitelé a nyní pracují v plavecké Přípravce. S dětmi však pilně pokračujeme v tréninku, který byl prověřen už 7. října na plavecké soutěži měst, kde si každý zkusil 100 m volným způsobem na padesátimetrovém bazéně. V podobné prověrce jsme pokračovali i nadále, kdy v dalších měsících jsme uspořádali kontrolní závody i na 100 m znakem a prsama.

Někteří naši svěřenci nicméně reprezentují Plavecký klub Zlín i na větších závodech, zejména Marián Zicha, David Král, Ondřej Šubert, Petr Veselý, Filip Krčma, Vanda Kováčová a Jan Tomašík. Jak již bylo zmíněno, někteří nám pomáhají s pořádáním oblastních přeborů či Vánoční ceny a jsou tak zapojeni do chodu klubu jako celku.

I do roku 2016 již máme připravených několik inovací, takže rozhodně neusínáme na vavřínech a snažíme se Klubové plavání posouvat neustále vpřed.

Martin Hrabal a kolektiv trenérů
Klubového plavání Plaveckého klubu Zlín® z. s.

Letní soustředění - Příměstský tábor 2016

Již čtvrtým rokem připravujeme pro děti příměstský tábor, zaměřený na pohybové aktivity, kde si děti budou moci vyzkoušet různé sportovní disciplíny zábavnou formou. Celým týdenním programem se bude prolínat týmová soutěž, kdy děti budou soutěžit jak ve vodě, tak na suchu.

Plavání a hry ve vodě, míčové hry, společenské a branné hry v přírodě, výlet do Aquacentra v Uherském Hradišti... Momentálně připravujeme 3 termíny:

A) 11. - 15. 7. 2016 B) 18. - 22. 7. 2016 C) 15. - 19. 8. 2016

Letní soustředění je určeno pro děti od 6ti do 12ti let, o Vaše děti se budou starat zkušené pedagogové. Děti budou mít program každý den od 8.00 do 16.00. Strava, pitný režim, veškeré vstupné, přepravné, drobné ceny a pedagogický dozor zajištěn.

Více informací na našem webu na www.zlinswim.cz nebo tel.: **Dita Knedlová 731 621 637**



Cyklovýlet na RS Revika do Vizovic



Při tréninku

Nácvik prsových nohou



Trojtkáni Zlín - UH - UB

Trenérský tým



Plavecká příprava v roce 2015



Plavecká příprava PK Zlín se věnuje výuce plaveckých způsobů a přípravě dětí, které se chtějí později věnovat sportovnímu plavání. Je rozdělena do tří skupin.

Začínáme **skupinou NEPLAVCI**, která plave na cvičném bazéně. Navštěvují ji děti předškolního věku a žáci 1. třídy a plavou na cvičném bazéně.

Pro tyto děti jsme uspořádali tyto akce :

- Únor Pololetní závody (10m s deskou, 10m volný způsob). Děti si odnesly své první mokré vysvědčení.
- Červen Červnové závody (10m s deskou, 10m volný způsob)
- Prosinec Mikulášská hodina (děti předvedly Mikuláši a čertíkům, co všechno se naučily)
Vánoční hodina (prskavky a svíčky nesmí chybět)

Následuje **skupina MÍRNĚ POKROČILÍ**. Zde plavou převážně děti, které chodí do první a druhé třídy základní školy. Tato skupinka se zaměřuje na výuku a zdokonalení plaveckého způsobu znak a kraul. Plavou 1x týdně na 25m bazéně na šířku. V této skupině proběhly tyto akce:

- Únor Pololetní závody (12 m s deskou, 12m volný způsob)
- Červen III. ROČNÍK PŘÁTELSKÉHO UTKÁNÍ PK ZLÍN A NEKKY (25m s deskou, 25m volný způsob).
Všechny děti získaly sladkou odměnu a ti nejšikovnější diplom a perníkovou medaili. Závody měly výbornou atmosféru.

S dětmi jsme se rozloučili před prázdninami netradičně na bowlingu.

- Září příchod nových plaváčků
- Prosinec děti už se toho dost naučily, a tak jsme uspořádali vánoční štafety s rodiči.
Kapr si zaplavoval také. S jeho ulovením museli pomoci rodiče.

Skupina POKROČILÍ plave na 25m bazéně 2x týdně na délku. V této skupině se děti naučí znak, kraul a prsa. Je určena pro děti od 3. třídy ZŠ a starší. I tato skupina je zaměřena na výuku plaveckých způsobů. Děti si mohly nově získané dovednosti vyzkoušet na závodech, které se pro ně pořádaly každý měsíc. Některé závody byly pouze kontrolní, za jiné získaly diplomy a ceny.

- Únor 16. 2. 2015 POLOLETNÍ ZÁVODY pro žáky 3. tříd
17. 2. 2015 POLOLETNÍ ZÁVODY pro žáky 4., 5., 6. tříd
Nejlepší závodníci si odnesli diplomy, medaile a ceny.
- Duben Proběhlo PŘÁTELSKÉ UTKÁNÍ PK ZLÍN A PK UHERSKÉ HRADIŠTĚ. Tentokrát se závody konaly v Uherském Hradišti. Po skončení závodů si děti vyzkoušely tobogány a jiné atrakce.
- Červen všichni plavci si odnesli MOKRÉ VYSVĚDČENÍ
Rozloučení před prázdninami - děti si zahrály bowling.

Prázdniny Ani v tomto období jsme nezaháleli. Zorganizovali jsme plavecké soustředění pro děti. Proběhly tři turnusy. Dva v červenci a jeden v srpnu. Děti i rodiče byli spokojeni.

- Prosinec VÁNOČNÍ CENA PŘÍPRAVKY 2015 (medaile a diplomy)
VÁNOČNÍ HODINA – zde si zazávodili rodiče s dětmi a vylovili si kapra

Závěrem bych chtěla poděkovat všem trenérům a cvičitelům za výbornou práci s dětmi.

Dita Knedlová

vedoucí trenér

Přípravky Plaveckého klubu Zlín® z. s.





Plavci SK Berani Naděje v roce 2015

V roce 2015 se plavci SK Berani Naděje zúčastnili celkem tří větších plaveckých závodů. Prvním velkým závodem bylo MČR v plavání pro region severní a jižní Moravy, které letos pořádala zlínská pobočka Naděje spolu s Českým svazem mentálně postižených sportovců přímo ve Zlíně. Závody proběhly 2. 4. 2015 na 25 metrovém bazénu Městských lázní ve Zlíně a zúčastnilo se jich přes 80 plavců ze třinácti sportovních klubů.

Výsledky našich plavců:

Galia Miroslav	3. místo	200 m VZ
Chrastina Pavel	1. místo	100 m VZ
Přikrylová Marie	3. místo	25 m PRSA
Slovák Martin	2. místo	50 m PRSA
	3. místo	100 m PRSA
Spáčilová Barbora	1. místo	25 m ZNAK
	2. místo	50 m VZ
Šnědar Marek	1. místo	50 m PRSA
Tlusták Martin	3. místo	25 m PRSA
ŠTAFETA	2. místo	Horňák Milan, Chrastina Pavel, Šnědar Marek, Galia Miroslav

Ve středu 22. 4. 2015 se pak plavci SK Berani Naděje Zlín zúčastnili XII. ročníku plaveckých závodů v Hodoníně. Na závodech v Hodoníně se sešlo také přes 80 sportovců. Všichni plavali na plno a mnozí se svými výkony postarali o nečekaná překvapení.

Přikrylová Marie	3. místo	50 m VZ
Šnědar Marek	3. místo	50 m PRSA
ŠTAFETA	1. místo	Milan Horňák, Marek Šnědar, Marie Přikrylová

Nejlepší plavci SK Berani Naděje Zlín ze zlínského regionálního Mistrovství Moravy se následně zúčastnili Mistrovství České republiky v plavání pro sportovce s mentálním handicapem. Akce se konala v Liberci a naši zástupci získali celkem 6 medailí v kategorii plavci B.

Bulava Bedřich	3. místo	100 m PRSA
Galia Mirek	3. místo	50 m VZ
	2. místo	100 m VZ
Šnědar Marek	1. místo	50 m PRSA
	1. místo	100 m PRSA
	3. místo	200 m PRSA

Ve štafetě vybojoval tým SK Berani Naděje Zlín 5. místo.

Také letos se naši plavci zúčastnili již tradiční Plavecké soutěže měst, na které v hojném počtu a s kvalitními výsledky reprezentovali své město, sportovní klub SK Berani Naděje Zlín i samotnou Naději.

V průběhu celého roku se plavci SK Berani Naděje Zlín účastnili pravidelných tréninků, které probíhaly každý čtvrtek v Městských lázních ve Zlíně. Tréninky absolvovali pod odborným vedením trenérky Evy Königové v příležitostné spolupráci s Evou Krčmářovou a s asistencí pracovníků sociálních služeb Naděje Zlín.

Radek Vítek





Telegraficky od bazénu

Družstvo tělesně handicapovaných plavců v roce 2015

V uplynulém kalendářním roce se činnost handicapovaných plavců rozrostla o další členy. V 1. pololetí jsme se scházeli ve složení Andrea Mechlová, Simona Smetánková, Iva Karásková a Adam Čuba. Od nového školního roku k nám přibyl Miroslav Bernátek, Tomáš Mládenka, Karolína Utíkalová, Sandra Mezhioráková a Tereza Vondráková. V září nastala další významná změna, jako trenér se k nám připojil bývalý úspěšný plavec Lukáš Polčák. Skupina těchto plavců absolvovala pravidelný trénink vždy ve čtvrtek od 17.00 – 18.00 na 50m bazénu (šifky). Děti udělaly velké technické a kondiční pokroky.

Vánoční cena města Zlína 2015

O víkendu 28. – 29. 11. 2015 se ve zlínském bazénu konal 52. ročník Vánoční ceny města Zlína v plavání, který byl i letos zařazen do seriálu Českého poháru. Nejúspěšnější zlínskou závodnicí se stala Markéta STRAPKOVÁ z Plaveckého klubu Zlín, která dokázala v domácím bazénu zvítězit ve třech disciplínách. Na 50 metrů znak (29,86s), 50 metrů volný způsob (26,38s) a netradičně i 50 metrů motýlek (28,93s).

Ve výborném světle se rovněž předvedla teprve šestnáctiletá juniorská reprezentantka Lucie MATOŠKOVÁ. Na 100 metrů prsa zvítězila v novém zlínském rekordu (1:11,49s), i když těsně před tímto rekordním výkonem doplavala 400 metrů polohový závod, kde obsadila skvělé třetí místo (5:08,04s). Na stupně vítězů vystoupila i na 200 metrů prsa – 2. časem 2:34,78s a 200 metrů motýlek – 3. časem 2:25,05s. Vše ve svých osobních rekordech. Na bronzový stupínek dosáhl i reprezentant Jan JELÍNEK v disciplíně 200 metrů prsa (2:16,79s) a jen těsně čtvrtý byl na poloviční trati. Do osmičky nejlepších se probojovali: Robin BLÁŽEK 5. na 100 metrů polohový závod a 8. na 200 metrů motýlek, Charlota VÁNOVÁ 7. na 50 metrů motýlek i volný způsob, Gabriela BÁRTKOVÁ 7. na 200 metrů polohový závod a 8. na 200 metrů znak, Martin TOMÁŠEK 8. na 100 metrů volný způsob a věkem ještě žačka Michaela GOGELOVÁ 8. na 400 metrů polohový závod.

24. ročník plavecké soutěže měst

Ve 24. ročníku Plavecké soutěže měst se Zlín a jeho plavci z řad plavecké veřejnosti, obou plaveckých klubů, plavecké školy i studentů ZŠEZ a UTB, kteří se tzv. plavecké štafety zúčastnili, umístili na pěkném 2.místě. Celkem odplavalo povinných 100 m od brzkých ranních hodin až do večera celkem 634 plavců, čímž jsme o deset plavců zaostali za rekordním minulým ročníkem. Město Zlín se zúčastnilo díky již tradiční spolupráci PLAVECKÉHO KLUBU ZLÍN, který soutěž ve Zlíně propaguje a organizuje, a provozovatele bazénu fy.STEZA Zlín, která umožňuje soutěžícím volný vstup na bazén. Celorepublikově pak soutěž organizuje agentura Sprint – Sport pro všechny známého rozhlasového reportéra PHDr. Aleše Procházky, mediálním partnerem byl Český rozhlas.

Výkony jednotlivých plavců jsou bodově ohodnoceny dle bodovacích tabulek v závislosti na věku a pohlaví, a do soutěže se počítá 500 nejlepších výkonů. Zájem byl po celý den velký a zajímavost je, že nejstaršímu účastníkovi, který stovku zaplavál, bylo 89 let, nejmladší plavci pak byli sedmiletí. Každý účastník obdržel diplom s uvedením svého dosaženého času. Účastníci budou mít možnost si prohlédnout své výkony a jejich bodové ohodnocení na webu www.zlinswim.cz

Výsledky - města nad 50.000 obyvatel:

1. České Budějovice 12.011 b. (702 úč.)
2. Zlín 10.894 b. (634 úč.)
3. Karviná 6.907 b. (565 úč.)
4. Teplice 6.663 b. (534 úč.)



Pohled do úspěšné historie

Závodníci plaveckého klubu Zlín v evropských a světových soutěžích

Olympijské hry: - 3 závodníci

Radek Havel OH Moskva 1980

Marcela Kubalčíková OH Atlanta 1996

Daniel Málek OH Atlanta 1996, OH Sydney 2000, OH Atheny 2004

Mistrovství Světa: - 4 závodníci

Olga Chlupová 1973

Ivo Benda 2002

Marcela Kubalčíková 1999, 2002, 2005, 2006

Daniel Málek 1997, 1999, 2000, 2001, 2002, 2003, 2005, 2006

Mistrovství Evropy: - 12 závodníků

Marie Kočendová 1966, Marie Bradíková 1970, Olga Chlupová 1974, Jarmila Hemerková 1974,

Vlastimil Černý 1981, Radek Havel 1983, Vladimír Doňák 1991, Lucie Vyoralová 1998,

Ivo Benda 1997, 1998, 2000, 2001, 2002, 2004,

Marcela Kubalčíková 1993, 1995, 1996, 1997, 1998, 1999, 2000, 2001, 2002, 2004,

Daniel Málek 1995, 1996, 1997, 1998, 1999, 2000, 2001, 2002, 2003, 2004, 2005,

Markéta Strapková 2x v roce 2010

Mistrovství Evropy juniorů: - 16 závodníků

Vilém Čejka 1967, Petr Pančoška 1967, Marie Bradíková 1969, Světlana Michková 1973, Jana Vitovská 1975,

Lenka Neišilová 1975, Hana Březíková 1978, 1980, Vlastimil Černý 1978, Vladimír Doňák 1987,

Marcela Kubalčíková 1988, Gabriela Hlaviznová 1990, Veronika Vávrová 1994, Lucie Vyoralová 1988, 1989,

Eliška Pančošková 2001, Martin Perutík 2003, Karel Beníček 2009, 2010

Světová univerziáda: - 6 závodníků

Ivo Benda 1995, 1997, 1999, 2003, Lucie Martinková 1995, Tomášek Martin 2009, Horáková Jana 2003,

Strapková Markéta 2013, Marcela Kubalčíková 1997, 1999, 2001, 2003

Sbor rozhodčích v roce 2015

Pod vedením Ivo Vrány zajišťoval rozhodcovský sbor našeho klubu v roce 2015 pět soutěží. Na jejich úspěšném průběhu se podílelo celkem 48 členů.

7. 2. - 1. kolo MČR družstev střední Moravy

6. - 7. 6. letní MČR mladšího žactva

20. 6. - oblastní přebor dorostu a dospělých

21. - 22. 11. Podzimní oblastní přebor staršího žactva střední Moravy

29. - 30. 11. 52. ročník Vánoční ceny města Zlína

Dlouhodobě bezchybnou profesionální práci našich rozhodčích ocenil na Vánoční ceně hlavní rozhodčí závodů a rozhodčí s licenci FINA pan Ondřej Kočovský. Děkujeme všem, kteří měli v roce 2015 stoprocentní účast.



Partneři Plaveckého klubu Zlín® z. s.



SPK – CAR GROUP A.S.

