

Schůzka rodičů plavců
přípravky
„Plán činnosti 2017-8“
Bohemians Praha - plavání
www.boh.cz

Trenéři sportovky a přípravky



Jan Srb



Martin Břenda



Kristýna Skuhrová



Kryštof Šram



Jitka Třísková



Miloslav Andres



Dan Cezner



Aleš Zenáhlík



Petr Greipel

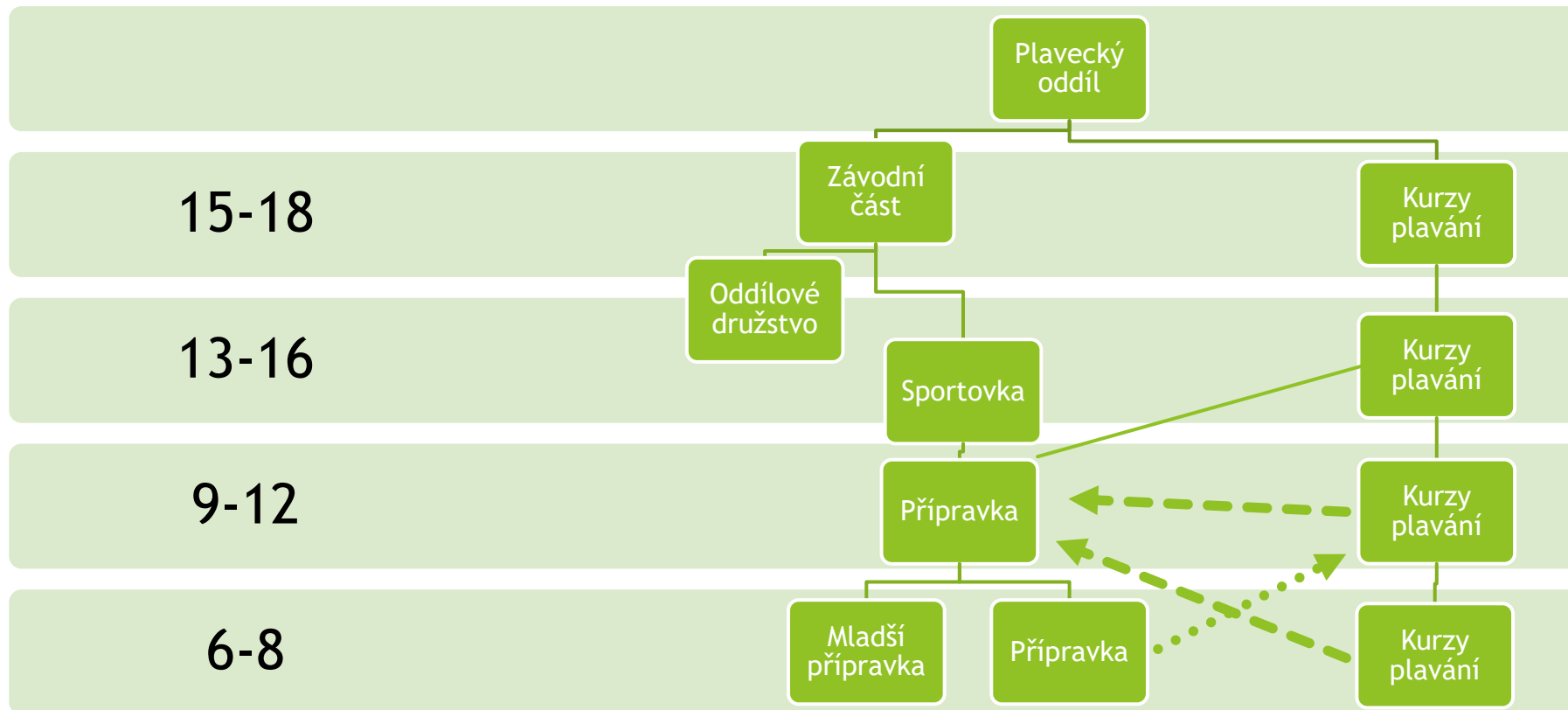


Dita Srbová

Stávající stav

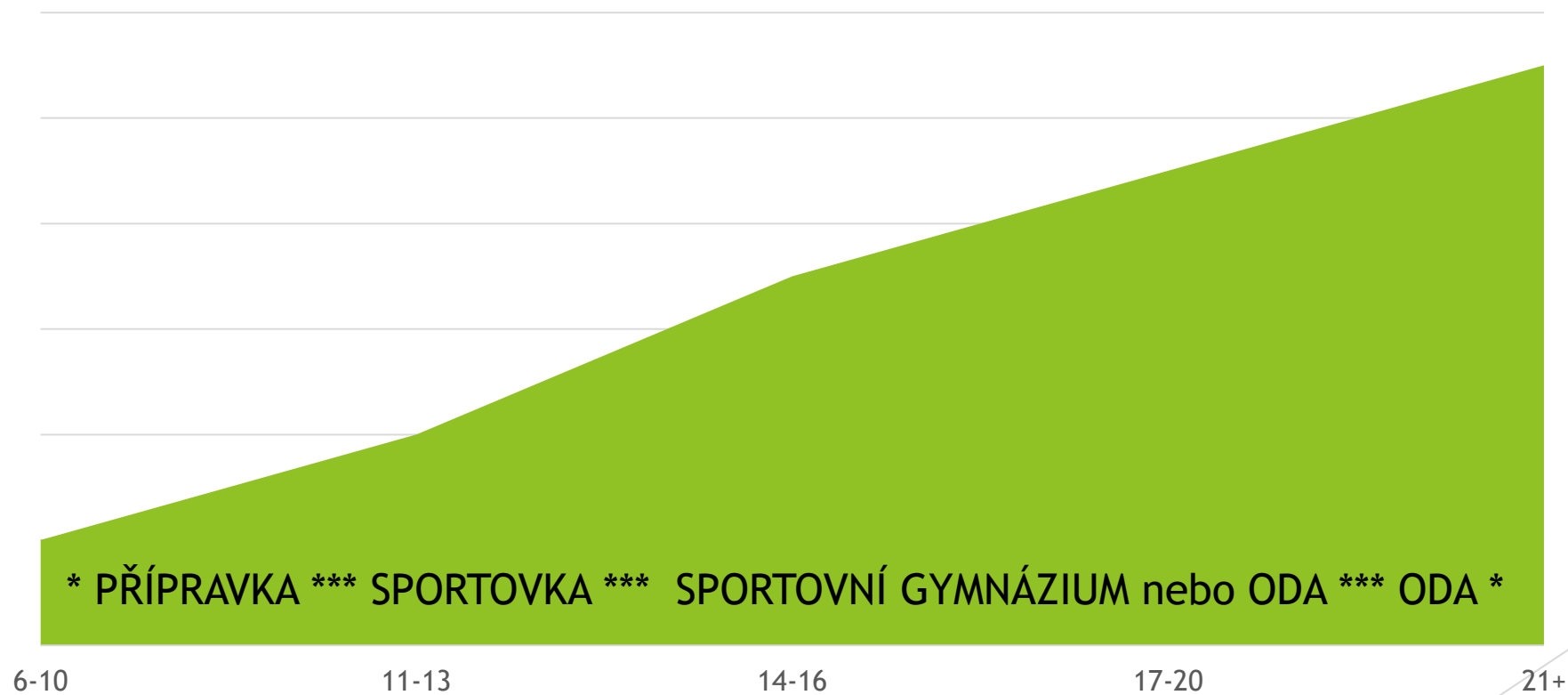
- ▶ Oddíl pokračuje v činnosti i po 70. výročí
- ▶ Věnujeme se výchově dětí a mládeže (od výuky nejmladších až po vrcholové české reprezentanty)
- ▶ Máme stálý tým vzdělaných a zkušených trenérů
- ▶ Máme stále stejné tréninkové hodiny

Organizace oddílu



Přechod do sportovky je nejpozději ve 13 letech. Podmínkou alespoň 3 disciplíny nad 210 FINA body a minimálně 70% docházka.

Růst výkonnosti a počtu tréninků



Přípravka 2016-7

- ▶ 1. hodina mladší a nováčci (2 tréninky - út 16:30-17:30 a čt 16:30-17:15)
- ▶ 2. hodina pokračující (2 tréninky - út 17:30-18:45 a čt 17:30-18:15)
 - ▶ vybraní navíc pondělí 15:00-15:45 a suchá přípravka 16:00-16:45
 - ▶ vybraní starší středa 6:30-7:30
 - ▶ vybraní TOP plavci ze Čtyřboje pátek v Podolí 15:00-16:00
- ▶ všichni trénují 2x týdně
 - ▶ někteří 3x nebo 4x týdně

Přípravka 2017-8 - NOVĚ!

- ▶ 1. hodina mladší a nováčci (2 tréninky - út 16:30-17:30 a čt 16:30-17:15)
- ▶ 2. hodina pokračující (2 tréninky - út 17:30-18:45 a čt 17:30-18:15)
 - ▶ pouze 2x
 - ▶ 3-5x
 - ▶ TOP výběr (z 2005-6) přesun do „mladší sportovka“
 - ▶ od 4x týdně je alespoň 1x ráno

ROZCVIČKA!

Po		V 15:00-15:45 výběr	suchá 16:00-16:45	Po	V 6:30-7:30	P 15:00-16:00	
Út		V 17:30-18:45		út		P 14:30-16:30	
St	V 6:30-7:30 výběr			st		suchá 15:00-16:15	V16:45-17:30
čt		V 17:15-18:00		čt	V 6:30-7:30	P 14:30-16:30	
pá		P 15:00-16:00 výběr		pá		P 15:00-16:00 výběr	
so	P 7:00-8:30			so	P 7:00-8:30		

Možné zařazení plavců rozřazení ovlivní výsledky na KPŽ a zájem plavců a rodičů

Ostatní plavci v 1. hodině.

Plavci 2004 neplnící podmínky pro
přechod do sportovky mohou
pokračovat v našich kurzech plavání.

sportovka		
mladší sportovka		
(2004)		
1	Srb Štěpán	2004
2	Strelkovskyy Bogdan	2004
3	Zámečník Matěj	2004

sportovka NEW

mladší sportovka TOP přípr
(2005 + výběr 2006)

1	Ambrožová Klára	2006
2	Carda Jan	2005
3	Čmejlová Julie	2006
4	Duba Tainara	2005
5	Fišárková Marie	2005
6	Chára Jakub	2006
7	Krejčíková Mariana	2006
8	Sedláček Max	2006
9	Semanová Anna	2006
10	Svobodová Klára	2005
11	Táborský Matyáš	2005
12	Vodičková Veronika	2005

O rozdělení do skupin se rozhodne tento víkend na KPŽ.

Pár bodů na závěr

- ▶ Důvěra v tým trenérů! S Vašimi dětmi to myslíme stejně dobře jak VY
- ▶ Na závody se od září hlásí na dobrovolné jen „CHCI“. Disciplíny vybírají trenéři, ale plavci mohou trenérovi na tréninku „napovědět“ co by rádi.
- ▶ 100 % docházka na tréninky a povinné závody. Jsme závodníci a chceme uspět! Každý se chce zúčastnit alespoň 1 závodů měsíčně (aspoň se přihlásit...)
- ▶ Přicházíme na závody včas na sraz. Kdo přijde pozdě, nezávodí. Zůstáváme do konce závodů a fandíme kamarádům.
- ▶ Pozdní odhláška po termínu odhlášek - úhrada startovného oddílu.
- ▶ Na závody mají všichni vždy tričko, šortky, boty! Vícero plavek. Kdo nemá, hradí startovné, protože taková účast na závodech je zbytečná.
- ▶ Kdo netrénuje v týdnu před závody alespoň 4x, závodů se nezúčastní.
- ▶ Suchý a mokrý trénink, který na sebe navazuje je jako 1. Nelze tedy ½.
- ▶ Těšíme se a snažíme se účastnit sobotních tréninků.
- ▶ Šance na zařazení do TOP týmu, postupné zlepšování výkonnosti od účasti na MČR a medaili na MČR, až u nejlepších reprezentační výsledky (MEJ, ME, SU, MS, OH).

Děkujeme za pozornost!

- ▶ Sledujte náš web www.boh.cz a aktualizujte kontaktní údaje v Intranetu.
- ▶ Máme společný cíl!
- ▶ Díky, že fandíte spolu s námi klokanům!

- ▶ Nejbližší závody KPŽ, PČR, 4boj (čt 22. 6.).