

SPRAWOZDANIE MERYTORYCZNE KLUBU SPORTOWEGO H2O BOCHNIA

ZA ROK 2024.

1. WSTĘP

Klub Sportowy H2O Bochnia skupia się w głównej mierze na organizowaniu zajęć nauki i doskonalenia pływania oraz prowadzi profesjonalne treningi pływackie. Głównym zadaniem stowarzyszenia jest propagowanie zdrowego trybu życia, rozwój i aktywizację dzieci oraz młodzieży. W 2024 roku liczba członków stowarzyszenia znacząco wzrosła z 400 osób w 2023 roku do 600 osób, które swoje zajęcia realizowały na obiektach: Krytej Pływalni im. Jana Kota w Bochni, Pływalni GOSIR w Proszówkach, Publicznej Szkoły Podstawowej Nr 7 im. Jana Pawła II w Bochni oraz Siłowni Fitness&Body w Bochni, gdzie z powodzeniem realizowali plan nauki, doskonalenia oraz treningu pływackiego przeprowadzonego zgodnie z wytycznymi Polskiego i Małopolskiego Związku Pływania oraz Ministerstwa Edukacji Narodowej.

Nauka pływania od podstaw

Klub prowadzi zajęcia indywidualne oraz grupowe, dostosowane do różnych poziomów zaawansowania uczestników.

Grupy są zorganizowane w sposób umożliwiający stopniowy rozwój umiejętności:

- **Grupa Żabek:** dla dzieci rozpoczynających naukę pływania, gdzie instruktor pracuje z każdym uczestnikiem indywidualnie, podczas gdy pozostali czekają na swoją kolej na brzegu basenu.
- **Grupa Rybek:** dla dzieci, które opanowały podstawowe ćwiczenia w wodzie i potrafią samodzielnie pływać z pomocą deski lub makaronu.
- **Grupa Krokodylków:** dla dzieci wykonujących ćwiczenia bez dodatkowych pomocy, takich jak deski czy makarony, i pływających na plecach oraz w pozycji strzałki.
- **Grupa Delfinków:** dla dzieci uczących się technik pływackich, takich jak kraul, styl grzbietowy i klasyczny, z treningami na dużym basenie.
- **Grupa Rekinów:** dla dzieci, które opanowały style dowolny, grzbietowy i klasyczny.

Dla osób preferujących indywidualne podejście, klub oferuje 45-minutowe lekcje jeden na jeden, skierowane do wszystkich, niezależnie od wieku i poziomu zaawansowania.

Profesjonalna działalność sportowa

Oprócz nauki pływania, H2O Bochnia angażuje się w profesjonalne szkolenie sportowe. Celem klubu jest organizowanie działalności sportowej i rekreacyjnej, propagowanie kultury fizycznej, organizowanie szkoleń sportowych, integracja środowisk sportowych, prowadzenie działalności wychowawczej w zakresie kultury fizycznej, szkolenie kadr instruktorsko-

trenerskich, edukacja sportowa oraz tworzenie warunków dla rozwoju sportu i umacniania umiejętności społecznych.

Klub aktywnie uczestniczy w zawodach pływackich na różnych szczeblach, promując sportowy rozwój swoich członków i dążąc do osiągnięcia wysokich wyników w rywalizacji sportowej. Stowarzyszenie działające pod nazwą Klub Sportowy H2O Bochnia w swoich szeregach posiada 55 zawodników licencjonowanych w Polskim Związku Pływackim, którzy w roku 2024 startowali na zawodach rangi Powiatowej, Wojewódzkiej, Ogólnopolskiej i Międzynarodowej.

2. DZIAŁALNOŚĆ KLUBU W ROKU 2024.

STYCZEŃ:

- Wydarzenia sportowe: brak wydarzeń sportowych i wyjazdów na zawody
- Treningi i szkolenia: Powrót do zajęć nauki pływania i treningów wszystkich sekcji sportowych, przygotowanie planu treningowego oraz systemu nauczania na sezon pływacki w roku 2024.
- Inne inicjatywy: Klub Sportowy H2O Bochnia został wyróżniony przez Stowarzyszenie Reaktor B7 za wkład dla lokalnych inicjatyw i społeczności

LUTY:

- Wydarzenia sportowe: wyjazd na zawody cyklu Sobota Pływacka do Oświęcimia. Klub Sportowy H2O Bochnia reprezentowało 7 zawodników z rocznika 2011-2013. Zawodnicy zdobyli łącznie 2 medale i 6 miejsc w pierwszej 10 zawodów. Udział zawodników naszego klubu w Igrzyskach Młodzieży Szkolnej na poziomie powiatowym. Start w zawodach z Cyklu Małopolska Liga Dzieci, gdzie nasz klub reprezentowało 21 zawodników- podczas zawodów zdobyliśmy 1 medal.
- Treningi i szkolenia: Rozpoczęcie zimowego obozu przygotowawczego Sekcji Sportowych w ośrodku COS Zakopane.
- Inne inicjatywy: Organizacja półkolonii zimowych podczas ferii zimowych. Rozpoczęcie zapisów na letni SUMMERCAMP H2O w Jarosławcu. Przeprowadzenie warsztatów Bezpieczne Ferie Zimowe, których współorganizatorem był jeden z naszych partnerów, firma VOLVO CAR PGD KRAKÓW.

MARZEC:

- Wydarzenia sportowe: Udział zawodników w seniorskich zawodach z cyklu Grand Prix Puchar Polski w Oświęcimiu na pływalni 50m. Współorganizowaliśmy maraton pływacki OTYLIADA wraz z TRIATHLON TEAM BOCHNIA i KRYTA PŁYWALNIA w Bochni, gdzie zwyciężyła we wszystkich kategoriach nasza zawodniczka. Klub podczas tego wydarzenia reprezentowało 13 zawodników. Wzięliśmy również udział w zawodach MIĘDZYWOJEWÓDZKIE DRUŻYNOWE MISTRZOSTWA 12 lat- nasz klub reprezentowało 3 zawodników odnotowując

wysokie miejsca w pierwszej 10 zawodów. Nasi zawodnicy wywalczyli 3 medale podczas finałów Wojewódzkich Igrzysk Młodzieży Szkolnej w Myslenicach.

- Treningi i szkolenia: rozpoczęcie treningów na obiekcie w Dębicy (basen 50m), przez zawodników SEKCJI CENTRALNEJ, realizacja planu nauki pływania oraz planów treningowych.
- Inne inicjatywy: brak dodatkowych inicjatyw

KWIECIEŃ:

- Wydarzenia sportowe: Organizacja Wielkiego Testu Pływania dla wszystkich członków naszego stowarzyszenia w celu sprawdzenia realizacji planu oraz poziomu zaawansowania umiejętności. W teście wzięło udział blisko 450 zawodników. Udział zawodników w zawodach z cyklu SOBOTA PŁYWACKA w Oświęcimiu, gdzie nasz klub reprezentowało 9 zawodników, zdobywając 3 medale. Udział w zawodach z cyklu FENIX POOL PARTY w Oświęcimiu- nasz klub reprezentowało 11 zawodników zdobywając łącznie 5 medali. Udział w zawodach z cyklu MISTRZOSTWA SKAWINY- klub reprezentowało 15 zawodników zdobywając łącznie 10 medali.
- Treningi i szkolenia: Realizacja założeń treningowych oraz celów nauczania pływania
- Inne inicjatywy: Prowadzenie zajęć na lądzie z ćwiczeniami imitującymi ruchy wodne- cykliczne zajęcia na siłowni.

MAJ:

- Wydarzenia sportowe: Udział w zawodach PUCHAR SOLNEGO MIASTA WIELICZKA RUNDA I, klub reprezentowało 27 zawodników, zdobywając łącznie 9 medali. Udział w zawodach z okazji Dnia flagi w Brzesku- klub reprezentowało 20 zawodników zdobywając łącznie 10 medali. Start w Mistrzostwach okręgu Małopolskiego w Oświęcimiu w kategorii wiekowej 10-13 lat. Klub reprezentowało 8 zawodników zdobywając łącznie 10 medali. Udział w zawodach z cyklu Grand Prix Małopolski dla zawodników 14 lat i starsi w Oświęcimiu- startowało z naszego klubu 8 zawodników zdobywając łącznie 3 medale. Udział w zawodach JUŻ PŁYWAM dla kategorii wiekowej 10 lat i młodsi w Krakowie- startujących 3 zawodników i zdobyte łącznie 2 medale.
- Treningi i szkolenia: Przygotowania do najważniejszych imprez sezonu letniego: Mistrzostw Okręgu Małopolskiego oraz Mistrzostw Polski w kategorii 14 lat.
- Inne inicjatywy: szkolenie wewnętrzne wszystkich trenerów i instruktorów.

CZERWIEC:

- Wydarzenia sportowe: Udział w zawodach II MEMORIAŁ PŁYWACKI PAMIĘCI ZBIGNIEWA PACELTA I JANA WIEDERKA w Ostrowcu Świętokrzyskim- reprezentowało nasz klub 6 zawodników zdobywając łącznie 3 medale. Start w finałowej edycji PUCHARU SOLNEGO MIASTA WIELICZKA- na starcie 11 zawodników, którzy zdobyli łącznie 9 medali. Start w OTWARTYCH MISTRZOSTWACH MAŁOPOLSKI w Oświęcimiu w kategorii 14 lat i starsi. Nasz klub reprezentowało 7 zawodników, którzy wywalczyli łącznie 3 medale.
- Treningi i szkolenia: Rozpoczęcie obozu przygotowawczego do Mistrzostw Polski w kategorii 14 lat w Dębicy. Udział 2 naszych zawodników w zgrupowaniu Kadry Młodzików Województwa Małopolskiego w Suchej Beskidzkiej.

- Inne inicjatywy: Zorganizowanie DNIA DZIECKA dla zawodników i członków naszego Klubu na KRYTEJ PŁYWALNI w Bochni. Wyjazd na SUMMER CAMP H2O Jarosławiec, w którym udział wzięło 55 dzieci z naszego stowarzyszenia.

LIPIEC:

- Wydarzenia sportowe: Udział w Mistrzostwach Polski 14 lat- nasz klub reprezentowało 5 zawodników- najlepszy wynik to kwalifikacja do FINAŁU B. Udział w XXXV MARATONIE PŁYWACKIM w Krakowie na wodach otwartych- nasz klub reprezentowało 4 zawodników zdobywając łącznie 3 medale.
- Treningi i szkolenia: roztrenowanie zawodników oraz przerwa wakacyjna dla wszystkich członków stowarzyszenia
- Inne inicjatywy: Prowadzenie WAKACYJNEGO KURSU PŁYWANIA na basenie w Proszówkach. Organizacja II turnusów półkolonii letniej dla członków naszego stowarzyszenia.

SIERPIEŃ:

- Wydarzenia sportowe: Udział naszego trenera w charytatywnym wydarzeniu, którego celem było zebranie środków na leczenie podopiecznego fundacji Auxilium.
- Treningi i szkolenia: powrót po przerwie wakacyjnej do treningów i zajęć nauki pływania
- Inne inicjatywy: Rozpoczęcie nowego naboru na sezon pływacki 2024/2025. Organizacja DNIA OTWARTEGO dla rodziców.

WRZESIEŃ:

- Wydarzenia sportowe: Udział w zawodach z cyklu SOBOTA PŁYWACKA w Oświęcimiu- nasz klub reprezentowało 13 zawodników zdobywając łącznie 2 medale.
- Treningi i szkolenia: Wdrażanie nowych członków stowarzyszenia do treningów oraz zajęć. Przygotowanie ramowego planu nauki pływania oraz programu sportowego na sezon zimowy.
- Inne inicjatywy: Spotkanie zawodników sekcji sportowych w celu podsumowania sezonu letniego oraz wyników w nim osiągniętych

PAŹDZIERNIK:

- Wydarzenia sportowe; Udział w zawodach z cyklu MAŁOPOLSKA LIGA DZIECI w Gorlicach- nasz klub reprezentowało 6 zawodników zdobywając 2 medale. Udział w MIĘDZYNARODOWYCH ZAWODACH PŁYWACKICH w Krakowie- nasz klub reprezentowało 8 zawodników, zdobywając łącznie 6 medali. Udział w zawodach o PUCHAR STAROSTY MYŚLENIC- nasz klub reprezentowało 25 zawodników, zdobywając łącznie 10 medali. Udział w zawodach z cyklu SOBOTA PŁYWACKA w Oświęcimiu- reprezentowało nas 5 zawodników, zdobywając 1 medal.
- Treningi i szkolenia: Wdrożenie nowego systemu pomiaru tętna firmy POLAR, szkolenie z użytkowania aplikacji POLAR FLOW. Przekwalifikowania zawodników do wyższych grup zaawansowania na podstawie sprawdzianów oraz testów przeprowadzonych przez trenerów i instruktorów klubu.
- Inne inicjatywy: Wybór trenera Macieja Gawędy do Komisji Rewizyjnej Małopolskiego Okręgowego Związku Pływackiego

LISTOPAD:

- Wydarzenia sportowe: Udział w zawodach z cyklu MAŁOPOLSKA LIGA DZIECI w Tarnowie- nasz klub reprezentowało 7 zawodników zdobywając 2 medale. Udział w ZIMOWYCH OTWARTYCH MISTRZOSTWACH MAŁOPOLSKI w Oświęcimiu- nasz klub reprezentowało 10 zawodników, zdobywając 15 medali oraz zajmując 3 miejsce w generalnej klasyfikacji klubowej 14 Latków. Udział w EKIDEN PŁYWACKI, maraton pływacki przeprowadzony na KRYTEJ PŁYWALNI w Bochni- nasz klub reprezentowali zawodnicy, rodzice, instruktorzy i trenerzy w ilości 30 osób. Udział w zawodach z cyklu SOBOTA PŁYWACKA WYTRZYMAŁOŚĆ STYŁOWA- nasz klub reprezentowało 3 zawodników. Udział w zawodach BIJEMY REKORDY Z PAWŁEM KORZENIOWSKI w Oświęcimiu- nasz klub reprezentowało 16 zawodników zdobywając 16 medali.
- Treningi i szkolenia: Przeprowadzenie testów we wszystkich grupach w celu zweryfikowania umiejętności zawodników oraz zanotowania ich poziomu zaawansowania w celu przyszłego sprawdzenia progresu treningowego
- Inne inicjatywy: Wybranie nowego LOGO sekcji sportowych naszego klubu. Rozpoczęcie zapisów na zimowe półkolonie, które odbędą się w Ferie Zimowe 2025.

GRUDZIEN:

- Wydarzenia sportowe: Udział w ZIMOWYCH MISTRZOSTWACH MAŁOPOLSKI MŁODZIKÓW w Oświęcimiu- nasz klub reprezentowało 5 zawodników zdobywając 1 medal. Udział w ZIMOWYCH MISTRZOSTWACH POLSKI 13 lat w Łodzi- nasz klub reprezentowało 3 zawodników, którzy wywalczyli łącznie 4 FINAŁY A (3x 4 miejsce, 1 raz 6 miejsce) oraz 1 FINAŁ B. Udział w ZIMOWYCH MISTRZOSTWACH POLSKI 14 LAT- nasz klub reprezentowało 7 zawodników, którzy zdobyli łącznie 3 FINAŁY B.
- Treningi i szkolenia: Zakończenie sezonu zimowego dla sekcji amatorskich oraz zakończenie przygotowań do Zimowych Mistrzostw Polski 13 i 14 lat.
- Inne inicjatywy: Organizacja MIKOŁAJEK dla wszystkich zawodników stowarzyszenia. Organizacja POKAZOWYCH ZAWODÓW PŁYWACKICH DLA OSÓB TRENUJĄCYCH NA KRYTEJ PŁYWALNI w Bochni przy wsparciu URZĘDU MIASTA BOCHNIA

3. Podsumowanie

Rok 2024 był dla klubu bardzo udany – wzrosła liczba członków, zawodnicy osiągnęli liczne sukcesy sportowe, a klub zorganizował wiele inicjatyw edukacyjnych i rekreacyjnych. Wysoka aktywność i osiągnięcia sportowe potwierdzają, że H2O Bochnia skutecznie realizuje swoją misję rozwoju sportu i aktywizacji dzieci i młodzieży.