



Pražská 67, Sokolská 63, České Budějovice 370 04, 370 05

E-mail: [info@romanaberanova.cz](mailto:info@romanaberanova.cz)

[www.sportklubrb.cz](http://www.sportklubrb.cz)

## **SPORT KLUB RB, z.s.**

V rámci rozvoje sportu a tělovýchovy dětí a mládeže zajišťuje Sport klub RB činnost pro více jak 400 dětí z celého jihočeského regionu (České Budějovice, Písek, Milevsko, Jindřichův Hradec, Strakonice a další).

V rámci sportovní činnosti reprezentuje Jihočeský kraj na republikové, tak i na mezinárodní úrovni (Mistrovství ČR ve sportovním aerobiku, fitness družstev a v Aerobic Team Show; tak i Mistrovství Evropy a Mistrovství světa ve sportovním aerobiku a fitness družstev).

Sport klub RB je zároveň pořadatelem řady soutěží pro děti z celé ČR ( série závodů Aerobic Cup v rekreačním aerobiku, Soutěžní Aerobic Master Class a Česko se hýbe – postupová soutěž na MČR v rekreačním aerobiku a pódiových skladbách pro rekreačně sportující děti MŠ a ZŠ, klubů z celého JčK, soutěže ve sportovním aerobiku pro závodníky z celé ČR.

Jsme zapojení do projektu Česko se hýbe a Děti na startu, kdy přispíváme k zapojení dětí do pohybových aktivit a získání kladného vztahu k pohybu.

Od roku 1999 tvoříme pevné zázemí pro děti věnující se závodnímu aerobiku nebo rekreačnímu sportu. Trenérské činnosti se věnuje na 20 odborných trenérek, specializovaných na práci s dětmi. Během let jsme přidali rekreační gymnastiku, pohybovky pro kluky, Děti na startu, spolupráci s MŠ a ZŠ.

Lekce rekreačního aerobiku určeného pro děti a mládež navštěvuje v současné době okolo 400 dětí ve věku od 3 do 15-ti let. Speciální tréninkové lekce, určené pro talentované děti, zaměřující se na závodní činnost soustřeďuje kolem 100 dětí, jejichž příprava si vyžaduje pravidelnost a cílenost v oblastech sportovního aerobiku, soutěžích fitness družstev a družstev určených pro závody Aerobic Team Show. Do těchto skupin jsou závodníci již vybíráni na základě speciálních testů a samotná příprava si vyžaduje tří až pětidenní tréninkový cyklus v týdnu (2 hodiny/den ). Mezi úspěchy klubu patří zejména tituly Mistrů ČR, Mistrů EVROPY a SVĚTA ve sportovním aerobiku a soutěži fitness družstev z minulých let a v současnosti Mistrů ČR v kategorii mužů – Jan Jirí Sekera. V současné době se pro reprezentaci připravuje 20 závodníků, další závodníci jsou v II. a III. výkonnostní třídě a velkou skupinu tvoří přípravka, která se systematicky připravuje pro vyšší soutěže.

Nelze opomenout ani tuto začínající závodní generaci, jejichž výsledky v soutěžích ve sportovním aerobiku nelze považovat za neúspěšné, zejména technické provedení jednotlivých sestav bylo hodnoceno velice pozitivně, čímž byla prokázána správná cesta přípravy u těchto závodníků pro další závodní léta. Lze tedy konstatovat, že trenérská práce ve Sport klubu RB jde správným směrem ve vývoji závodníků s cílem být úspěšní i v budoucnosti, jak v závodní, tak i trenérské a organizační činnosti a být příkladem pro další kluby v České republice a zároveň umožnit řádné sportovní využití všem dětem bez rozdílu talentu.