Hodnocení akce

Akce: **Mistrovství světa DP 2024**

Termín: **3.- 8. 2. 2024**

Místo: **Doha (QAT)**

Doprovod: **Jan Srb** (vedoucí + trenér)**, Eliška Novotná** (fyzioterapeutka, masérka), **Adam Kavřík** (trenér + občerstvovač na 10 km)

Nominace: **podle splněných kritérií dle schváleného projektu**

Účast: **Alena Benešová, Matěj Kozubek, Lenka Pavlacká, Martin Straka**

Obecné hodnocení:

Mistrovství světa proběhlo v Kataru s ročním odkladem proti původnímu plánu a vzhledem k letošním OH bylo zároveň poslední kvalifikační příležitostí z otevřené vody pro OH.

Ubytování: **v hotelu Ezdan**

Strava: **v hotelu švédské stoly, pestrá strava, velmi dobrá**

Tréninkové podmínky:

Do Kataru jsme vyrazili s 5 denním předstihem, což nám zajistilo dostatečnou aklimatizaci. Bazén pro trénink byl otevřený 50 m v katarské univerzitě. Velmi pěkná 8 dráhová padesátka byla k dispozici 12 hodin denně, takže každý mohl trénovat dle svých představ. K dispozici byl nejprve tréninkový okruh a později i celý závodní okruh (obdélník) v moři v Old Dauha Port. Autobusy jezdily přesně podle jízdních řádů.

Závodiště: **Závod se konal v krásném areálu vybudovaném speciálně pro MS. Nic nebylo problém. Každé další MS bude těžší a těžší uspořádat z finančních**

důvodů na tak vysoké úrovni. Plavalo se v moři, v přístavu, který zajišťoval ochranu před vlnami z volného moře. Nakonec vlny vytvářel silnější vítr. Okruhy (obdélníky) byly podle trati. 5 km (3x 1670 m), 10 km (6x 1670 m), štafeta 1500 m. Závody se konaly i pro diváky, kterých ovšem moc nepřišlo. Byla k dispozici velká montovaná tribuna anebo se dalo chodit s plavci podél po nábřeží. Zázemí tvořil velkoprostorový stan s vyznačenými sektory pro jednotlivé výpravy. Dostatek sprch, záchodů, velké call room a další nezbytné prostory.

Startovní plošina tradičně s potištěnými koberci. 60 cm pro jednoho plavce. Při občerstvování bylo každému státu přiděleno místo. K dispozici velké LED tabule, ve stanech televize. Online výsledky, které nově uvádí počet záběrů za minutu a obsahuje graf pořadí v průběhu závodu. Samozřejmostí bylo neomezené množství balené vody a občerstvení.

Hodnocení:

10 km ženy:

Startovalo 71 plavkyň.
35. Alena Benešová +6:32,1,
41. Lenka Štěrbová +8:45,8.

10 km muži:

Startovalo 79 plavců.
17. Martin Straka +37,6,
21. Matěj Kozubek +1:26,1.

5 km ženy:

Startovalo 62 plavkyň.
27. Alena Benešová +1:33,9,
31. Lenka Štěrbová +1:40,4.

5 km muži:

Startovalo 76 plavců.
15. Martin Straka +27,6,
31. Matěj Kozubek +2:42,0.

Štafeta 4x 1500 m:

Startovalo 21 štafet.
14. Česko +4:39,1.
Benešová (16:24,5), Pavlacká (17:53,3), Straka (16:39,8), Kozubek (17:05,5).

Celkově hodnotím MS jako povedené. Vynikajícího výsledku dosáhl na olympijské desítce Martin Straka, který se kvalifikoval na OH do Paříže! A dálkové plavání ČR tak pokračuje v nepřerušené řadě v účasti na OH. Matěj a Alena si připsali umístění ve třetí desítce, Lenka skončila nejlépe 31. a všichni 4 naši plavci tak skončili do půlky startovního pole. Všichni plavci předvedli svá maxima. K výsledkům gratuluji jak přímo jim, tak i osobním trenérům.

Pokud z výsledků opět uděláme model 1 plavec za stát, pak vezeme 11. místo za 10 km Straka, 12. 5 km Straka, 17. Benešová 5 km, 22. Benešová 10 km.

Plavci plně využívali kvalitních služeb fyzioterapeutky.

Trénovali jsme prakticky denně dvoufázově dle individuálních potřeb.

Pravidelně jsme prováděli hodnocení a diskutovali v rámci týmu.

Doporučení reprezentačního trenéra:

Opakuji poznámky z minulého hodnocení MS a přidávám pár dalších.

Nesmíme se bát tréninku vytrvalosti, ani na závodech delších tratí.

Je potřeba se věnovat výrazněji rychlosti v tréninku, plavat spousty závodů i na ČP ve vysoké intenzitě! Na závodech v ČR se zbavit vláčků v nízké intenzitě. Využívat objektivizovaných metod měření TF a podle nich trénovat a hodnotit. Je ovšem potřeba správně nadefinovat jednotlivá tréninková a závodní pásma.

Od letošního roku 2024 dochází v ČP k zatím k mírnému přibližování bodových řad. Pro celkové vítězství není třeba plavat všechny nejdelší závody.

Musíme se pokusit závodit rychle již od začátku. Je dobré se podívat někdy do zahraničí. Nemusí se jednat hned o EP, ale například v Německu či Rakousku se závodí 4x ročně, v Itálii jsou další závody spíše na kratší vzdálenosti a ve Francii se závodí kolem 50 závodů (dokonce i několik závodů v jeden den) v sérii francouzského poháru. Jsou pak i země, kde se DP prakticky neplave a přesto jsou závodníci úspěšní.

Sleduji různé plavecké analýzy na internetu, jak rozbory plavecké techniky, tak různé statistiky objektivních ukazatelů. Zajímavé je se zamyslet například nad rychlostí prvních 3 plavců při 5 km na tomto MS. ***(zdroj dr. Ricardo Peterson Silveira, PhD, @rpsportscience)*** **Muži plavali 1. kolo rychlostí 1:04,9 na stovku, 2. kolo 1:03,2 a 3. 1:01,3. Český limit pro účast máme 1:06,3 průměr na 100 při 5 km. Ženy plavaly 1. kolo rychlostí 1:12,4 na stovku, 2. kolo 1:09,9 a 3. 1:07,1. Český limit pro účast máme 1:11,7 průměr na 100 při 5 km. Máme tedy co v tréninku dělat při výchově dalších našich TOP plavců.**

Přeji nám všem, ať máme stále silnou dálko plaveckou základnu, ať máme chuť tvrdě trénovat, během závodů jít naplno již od začátku a nespoléháme se na ostatní a ať se ji daří!

Poděkování:

Děkuji Elišce Novotné za výbornou péči o plavce a Jakubovi Tesárkovi za bezchybnou přípravu celého MS. A Adamovi Kavříkovi za 3 denní výpomoc na místě.

V Praze 11. 2. 2024

Mgr. Jan Srb, reprezentační trenér ČR DP