

Zápis ze schůze Výboru sekce dálkového a zimního plavání ČSPS konané dne 24.8.2019 v Račicích

Přítomni: M. Štěrbá, R. Táborský, T. Prokop, P. Bukal, P. Hubal, J. Kozubek, T. Kocánek,
J. Kuřina, M. Pohořelý, J. Srb, J. Nalezený

Omluveni: -

Zapsal: M. Pohořelý

Schválil: M. Štěrbá

1. KONTROLA ÚKOLŮ ZE SCHŮZE VS DZP DNE 9.6.2019

Předseda výboru sekce DZP M. Štěrbá poděkoval členům výboru sekce za setkání v plném počtu a zahájil schůzi

- 1.1. J. Srb informoval o pokračujících jednáních s kandidáty na členy komise TMK. Konečné složení komise bude známo do termínu příští schůze VS.
- 1.5. T. Prokop a M. Pohořelý informovali o potvrzení výměny termínu soutěží v Sázavě a MČR v Brně: 8.2.2020 se koná soutěž v Sázavě a 15.2.2020 se koná MČR VZ v Brně. Výměna je zanesena v termínové listině v STD
- 1.6. J. Kuřina informoval o článku hodnotící sezónu 2018/2019 zimního plavání, úkol trvá, článek bude zveřejněn nejpozději dva týdny před začátkem zimní sezóny
- 1.7. STK ZP potvrzuje, že změna SŘ ohledně koeficientu MČR prsa je zanesena v STD
- 2.6. VS bere na vědomí informaci P. Bukala o školení rozhodčích, které se z důvodu nedostatku účastníků nekonalo a odkládá se na příští rok. Doporučený počet účastníků je 6 – 12 rozhodčích
- 7.0 T. Prokop informoval o dokončení STD ZP 2019/20. STD jsou aktualizované a budou vystaveny na webu zimního plavání do 31.8.2019

2. DÁLKOVÉ PLAVÁNÍ

- 2.1. VS souhlasí s vyplacením dotace za pořádání MČR DP žactva Opava a MČR DP Račice
- 2.2. VS vyslechl informaci P. Hubala o způsobu využívání a možnostech nové časomíry. P. Hubal vytvoří evidenci použití časomíry, z níž bude patrné, kdo a kdy s časomírou pracoval, v jakém stavu ji přebíral a v jakém stavu ji předával. Pojištění časomíry v současnosti řeší sekretariát ČSPS.
- 2.3. VS se zabýval návrhem pořádat v budoucnu jediné letní MČR DP – všechny 3 soutěžní tratě plus štafety na jednom místě během 4 dní – podobně jako např. ve Francii. Návrh po diskuzi nebyl přijat.
- 2.4. VS se zabýval návrhem změny systému a bodování soutěží ČP DP. Maximálně dvě tratě na jedné soutěži, z toho jedna „hlavní“ a jedna „doplňující“. Bodování hlavních tratí stejné bez ohledu na jejich délku – podobně jako např. EP. Návrh směřuje k větší konkurenci na jednotlivých tratích a k zatraktivnění a zjednodušení systému hodnocení. VS se k návrhu vrátí po jeho posouzení v rámci podvýboru DP.

3. REPREZENTACE

- 3.1. VS vyslechl souhrnné informace reprezentačního trenéra J. Srba o MS v Koreji a MEJ v Račicích. Podrobné hodnotící zprávy jsou přílohou tohoto zápisu.
- 3.2. J. Srb jmenovitě poděkoval Tomáši Roztočilovi a dále Josefu Zavadilovi a Adamu Kavříkovi za několikátýdenní vedení VT před MEJ DP.
- 3.3. J. Srb informoval o účasti na SP Balaton, EP Barcelona a EP Ohrid.
- 3.4. Účast v nadcházejících MZ do konce roku 2019: EP Kodaň (Kozubek, Ingeduld, Štěřba), SP Taiwan (Kozubek) a Beach Games Doha (Kozubek, Ingeduld, Benešová)
- 3.5. J. Srb předložil prvotní návrh projektu reprezentace 2020. Nejpozději do 30.9.2019 je třeba odsouhlasit jmenovitý návrh seniorských i juniorských reprezentantů a předložit ke schválení VV ČSPS.

4. MEJ RAČICE 2019

VS vyslechl zprávu předsedy OV J. Kozubka o uskutečněném MEJ. Hodnotící zpráva bude předložena VV ČSPS. MEJ proběhlo bez větších zádrhelů a bylo delegátem LEN a dalšími zahraničními činovníky hodnoceno jako jedno z nejlépe uspořádaných v historii DP.

5. SCM DP

VS vyslechl informace J. Nalezeného o posledním letošním VT ve Strakonících. Hodnoceno pozitivně, výborná, tradiční destinace.

6. HOSPODAŘENÍ

VS bere na vědomí, že hospodář VS DZP R. Tábořský bude parafovat veškeré výdaje sekce DP

7. ZIMNÍ PLAVÁNÍ

- 7.1. VS schvaluje delegáty pro první část ZP sezóny (Punkva - Hradec Králové) Blansko (Punkva) - M. Pohořelý, Slavkov - J. Kuřina, Jičín - T. Kocánek, Horní Cerekev - J. Kuřina, Blansko - T. Prokop, Červený Kostelec - T. Kocánek, Plumlov - M. Pohořelý, Plzeň - T. Prokop, Hradec Králové - M. Pohořelý
- 7.2. Místopředseda VS pro ZP T. Prokop informovat, že podvýbor ZP obnovuje psaní zpráv delegátů soutěží jako nástroj zpětné vazby pro pořadatele soutěží. Mustr předloží T. Prokop do začátku zimní sezóny.

8. RŮZNÉ

- 8.1. VS gratuluje Michalu Slaninovi a Markétě Pechové (doplněno dodatečně po skončení schůze) k přeplavbě kanálu La Manche
- 8.2. J. Srb a M. Štěřba informovali o jednáních s MUDr. Karlem Svatoňem ohledně zastřešení zdravotní problematiky v rámci sekce DZP.
- 8.3. Setkání pořadatelů soutěží ČP a dalších aktivních členů ZP proběhne pod patronací podvýboru ZP dne 8.9.2019 v Mělicích: Sdílení zkušeností a doporučení do nadcházející sezóny.
- 8.4. Příští schůze VS se uskuteční po soutěži v Horní Cerekvi dne 26.10.2019

PŘÍLOHY

Hodnocení MS 2019 – Gwangju (Jan Srb)

Hodnocení MEJ 2019 – Račice (Jan Srb)

Hodnocení VT JUN MEJ – Strakonice I. (Tomáš Roztočil)

Hodnocení VT JUN MEJ – Děčín (Tomáš Roztočil)

Hodnocení VT JUN MEJ – Strakonice II. (Tomáš Roztočil)

Hodnocení VT JUN MEJ – Praha (Jan Srb)

Hodnocení akce



Akce: **Mistrovství světa DP**

Termín: **1.- 20. 7. 2019**

Místo: **Yeosu KOR**

Doprovod: **Jan Srb** (vedoucí + trenér), **Josef Nalezený** (trenér), **Eliška Novotná** (fyzioterapeutka, masérka)

Nominace: **dle splněných limitů**

Účast: **Alena Benešová, Vít Ingeduld, Matěj Kozubek, Lenka Štěrbová**

Obecné hodnocení:

Mistrovství světa v Koreji bylo vrcholnou akcí pro dospělý reprezentační výběr. MS organizačně zvládnuté, ale ve srovnání s minulým bylo slabší.

Ubytování: **v docházkové vzdálenosti od závodního místa v hotelu Venezia**

Strava: **v hotelu Venezia, výborná kuchyně, bohatý bufet především na ryby**

Tréninkové podmínky:

Před odjezdem na MS jsme absolvovali soustředění v Praze v Podolí (10 tréninků) nebo ve Strakonících (10 tréninků), které všichni absolvovali dle své preference.

Do dějiště MS jsme letěli z důvodu aklimatizace s týdenním předstihem v sobotu 6. 7.. Na místě jsme měli 2x denně trénink (většinou oba v 50 metrovém bazénu). 3x jsme druhou fázi nahradili tréninkem v moři. Tréninky probíhaly i v závodní den až do pátku 18. Tréninků se účastnili vždy všichni přítomní. V den závodu měli závodníci zařazený vyplavávací trénink.

Závodistiště: Závod (5 a 10 km) se konal na 1,67 km okruhu v zátocě za velkými vlnolamy. Vše bylo připravené po vzoru minulého MS. Vstup do vyhrazeného sektoru byl pouze na akreditační karty se svou fotkou skrz bezpečnostní rámy. Kontrola to byly ale víceméně formální a zavazadla se nekontrolovala vůbec. Pro závodníky byl obrovský klimatizovaný stan, kde jsme si s předstihem vyhradili místo, které ovšem pořadatelé v den 1. závodu všem zrušili. K dispozici bylo velké množství toalet a sprch. Startovní plošina byla větší než minule a měla 80 metrů. Občerstvovači museli stát na číslovaných místech podle závodníků, což bylo důsledně kontrolováno. Trať byla obdélníkového tvaru se 4 bójemi. Trať na 25 km byla dlouhá 2,5 km a tvaru lichoběžníku. 1 proplavávací časoměrná brána, 2 směrové (orientační) časoměrné místa. Pro diváky 2x 80 m tribuna, 1 obrovská LED tabule. Všude neomezené množství balené vody.

Hodnocení: Hodnocení jednotlivých závodů bylo k dispozici každý den na facebooku DP a dále pak i s video hodnoceními na webu DP.

Letošní MS bylo prvním nominačním závodem na OH (10 km) a tomu i odpovídala hvězdná jména ve startovní listině. Závodníci na 5 km bojovali o nominaci na Beach games. Maratónská trať na 25 km byla opět obsazena menším počtem závodníků (ač na kratší tratě startovalo 94 žen a 99 mužů). Nastupují na ni již jen nejsilnější a nejzkušenější plavci. Úspěch na jakékoliv trati znamená udržet kontakt s balíkem a mít přehled o svém postavení, dále pak pevnou vůli a také psychickou pohodu. Opět se ukázalo, že rozhodčí (ač se jistě snaží) nemohou uhlídat hrubost soupeřů. My ji tedy musíme umět přijímat a v souladu s pravidly se s ní i vypořádat. Bylo by dobré se věnovat i štafetám a pokud vyjde její zařazení na OH do Paříže, bude to k zamyšlení.

Hodnocení jednotlivých závodů ihned po doplávání:

5 km muži:

Fantastický úspěch pro Matěje Kozubka! Čtvrté místo na světě, jen 1,2s od medailového umístění (ztráta +11,5s). Skvěle takticky zvládl závod. Víť Ingeduld 30. místo, ztráta jen +24,0s. Připlaval v hlavním balíku. Matěj si vyplaval místo na BG.

10 km ženy:

64 žen se postavilo na start OH disciplíny. Alena Benešová 34. (+3:01,4) a Lenka Štěrbová 40. (+6:28,3). Alena se 3 kola ze 4 držela balíku, pak bohužel došly síly. Lenka držela 2 kola.

10 km muži:

Matěj Kozubek 16. na světě (+23,2s), jen 6 míst a 14s za jistým postupem na OH. Víť Ingeduld 41. (+2:29,2) ze 74 závodníků. Umístění Matěje je příslibem pro příští rok na dodatečnou kvalifikaci na OH. Víťa proti minulému MS zkrátil ztrátu o více než polovinu, v hlavním balíku byl polovinu závodu.

5 km ženy:

Alena Benešová 25. (+21,8s) a Lenka Štěrbová 36. (+3:43,1) závod opět velmi rychlý. Na startu nechyběla žádná světová soupeřka. Celkem nastoupilo 54 závodnic. Alena si vyplavala místo na BG.

Štafeta 4x 1250 m:

Tentokrát bez naší účasti. Startovalo 21 štafet. Mixové pojetí může být cestou, jak dostat na OH další disciplínu. Tím by se rozšířilo i startovní pole jednotlivců. Většina výprav staví na první dva úseky ženy. Dokonce 18 z 21 mělo ženu na prvním úseku. První Němci a druzí Italové (žžmm), třetí Američani (žmžm).

25 km:

Velké absolutorium všem plavcům! Panovaly neskutečné klimatické podmínky. Bylo před tajfunem, kdy hrozila evakuace. Liják, vlny, zatažená obloha, lehký deštík... Oba občerstvovači jsme si to užili. Protože hrozilo předčasné ukončení, taktika byla projíždět kontrolní časomírou na co nejlepší místo. Průběh závodů byl opět odlišný. Muži začali volně, což zkusily využít ženy a první kolo stáhly na muže přes 1 minutu. Protože u mužů nechtěl nikdo pořádně tahat, v polovině závodu šel do čela Matěj, kde vydržel až do úniku Maďara, který pole roztrhal a donutil tvrdě závodit. Lenka bojovala. V průběhu uvažovala i o předčasném ukončení. 3 kola plavala na moři zcela sama bez asistence lodí či kajaků! Liják, vlny a miniaturní bóje, to nebyla dobrá kombinace.

Umístění v cíli je pěkné. Matěj je 11. na světě, Lenka 15. na světě,

Celkově tak hodnotím MS díky 3 umístěním „v semifinále“ (4., 11., 16.) Matěje jako velmi povedené. Dále pak z pohledu odstupů proti minulému MS sice jako průměrné, ale vykazující zlepšení. Pěkné je i umístění Lenky Štěrbové na nejdelší trati - 15. místo světě. Z Koreje jsme přivezli 4., 11., 15., 16., 25., 30., 34., 36., 40., 41. umístění a ve 3 startech přivezli naši plavci ztrátu jen do 30s!

Během MS jsme nemuseli řešit žádné zdravotní komplikace.

Plavci denně využívali služeb fyzioterapeutky v maximální možné míře dle svých přání.

Každý den jsme prováděli hodnocení v rámci tým. Po doplávání následovalo natáčení individuálních hodnocení pro dálkoplavecký web www.openwater.cz

Poděkování: Děkuji kolegovi trenérovi Josefovi Nalezenému za spolupráci, Elišce Novotné za výbornou péči o plavce, panu Jakobovi Tesárkovi za bezchybné zajištění akce z Prahy a panu Petru Hubalovi za zpravodajství na DP webu.

V Praze 25. 7. 2019

Mgr. Jan Srb, reprezentační trenér ČR DP

Hodnocení akce



Akce: **Mistrovství Evropy juniorů DP**

Termín: **2.- 4. 8. 2019**

Místo: **Račice (CZE)**

Doprovod: **Jan Srb (vedoucí + trenér), Adam Kavřík (trenér), Josef Nalezený (trenér), Tomáš Roztočil (trenér), Pavel Šebesta (asistent), Lenka Štěrbová (asistentka), Josef Zavadil (masér)**

Nominace: **dle projektu reprezentace**

Účast: **Denisa Bartošová (SKS), Kateřina Červenková (PKPří), Tomáš Chocholatý (SIPI), Jakub Kačerovský (USK), David Ludvík (LoBe), Tadeáš Neliba (LoBe), Veronika Petřeková (KPSOs), Julie Pleskotová (Boh), Tomáš Reissmüller (PKPří), Veronika Seidlová (Boh), Pavlína Soukupová (SIPI), Martin Straka (DuP), Maxim Suk (SOPKo), Lucie Šebestová (SIPI), Vojislav Štěrba (Boh), Lucie Zubalíková (KomBr)**

Obecné hodnocení:

Mistrovství Evropy juniorů v DP se poprvé konalo na území ČR a tak jak je zvykem v bazénovém plavání, využili jsme domácího prostředí a obsadili téměř všechny kategorie v plném počtu závodníků. MEJ se konalo ve veslařském kanálu v Račicích. Již od udělení pořadatelství se utvořilo „SCM2DP“, které mělo za úkol připravit závodníky na co nejlepší výsledek. V posledním roce pak byla soustředění téměř každý měsíc a vše

zastřešoval po dohodě s reprezentačním trenérem a VS DZP vedoucí SCM DP.

Ubytování: v Praze v hotelu Olšanka, od přestěhování do Račic v hotelu Skif

Strava: výběr z menu, vždy 4chodové menu v místě ubytování

Tréninkové podmínky:

Všichni závodníci měli zajištěné společné 4týdenní soustředění. Omluven předem byl Tomáš Chocholatý, protože se chystal souběžně i na soutěž EYOF v bazénovém plavání. V prvním týdnu chyběli příbramští plavci, kteří si udělali po dohodě s oddílovým trenérem dovolenou. (viz samostatná hodnocení VT Strakonice, Děčín, Strakonice, Praha).

Před odjezdem na MEJ do Račic se celý tým setkal v Praze na Olšance již v pondělí v podvečer. Měli jsme možnost tréninku 2x denně v hotelové pětadvacítce. Trénink byl zaměřen již jen na závěrečné vyladění před MEJ.

Ve čtvrtek po obědě jsme se přemístili do Račic, kde jsme jako domácí zůstali na hotelu Skif. Odpoledne byl trénink v kanále a nácvik občerstvování a možných konfliktních situací u občerstvovačů.

Závodišť: Závodišť bylo veslařský areál. Závod každé kategorie se konal na různě dlouhých okruzích, když vždy první kolo bylo kratší, protože se startovalo z vody před věží. Voda kolem 24 stupňů Celsia, vzduch jak který den +- 25. Bylo povolené občerstvování i na 7,5 km.

Diváci měli k dispozici velkou tribunu a další prostory kolem kanálu s výjimkou vyhrazených míst jen pro závodníky. Především při desítce a štafetách diváci, trenéři a zbylí závodníci chodili po cestě podél kanálu. Ozvučení -, bylo slyšet jen přímo u věže a nahoře na tribuně, výsledková tabule 0. Chybějící zvuk a průběžný čas v prostorech pro plavce. Výsledky pouze na internetu LEN a na nástěnce pro novináře. Stream live 1*.

Plavalo se kolem 5 bójí po pravé ruce (tvar obdélník). Cíl odbočen do středu kanálu. Všechny stejné velké žluté. Cílové oranžové balóny. Velmi dobré byly červené „nudle“ před bójemi.

Občerstvovači měli k dispozici dlouhé molo, kde si každý vybral místo podle rychlosti nástupu na molo.

Hodnocení: Průběžný popis závodu jsem psal pro všechny zájemce na facebook.

5 km junorky1:

Poprvé v historii jsme obsadili tuto kategorii a bylo to především pro budoucnost tohoto odvětví v ČR. Bohužel naši plavci J1 nejsou vyzávodění se starší kategorií a v ČR plavou do 13 let „jen u břehu“.

Na startu bylo 33 plavkyň. Děvčata, stejně jako celý tým jsme opakovaně připravovali na nutnost zahájit závod ve vysokém tempu, ale speciálně u nejmladších se nám to nepodařilo. Nakonec Denisa Bartošová na 26.

místě (+4:26,4 za vítězkou), 27. Kateřina Červenková (+6:04,1) a 32. Veronika Seidlová (+9:28,8). Jedna závodnice byla diskvalifikována, když během 80 metrů dostala 2x žlutou kartu.

5 km junioři1:

Obdobné hodnocení jako u juniorek1. Málo zkušeností a konkurence neskutečně rychlá. Na startu bylo 36 plavců. Slušně vystartoval Tomáš Chocholatý a ač odpadl po 2/3 doplaval na 20. místě se ztrátou +2:10,8. Jen 2 místa za ním skončil na 22. místě Tomáš Reissmüller (+2:34,5).

7,5 km junorky2:

38 startujících juniorek v prostřední kategorii potvrdilo, že se jedná o nejnabitější kategorii. Opět rychlé tempo, které zachytila Lucie Zubalíková. Do cíle doplávala na pěkném 14. místě (+2:32,2). Na 21. místě doplávala Julie Pleskotová (+4:21,1).

7,5 km junioři2:

Kategorie juniorů 2 nám nakonec udělala největší radost a nejlepší individuální výsledek. Od začátku byl v čelní skupině David Ludvík, kterému drobně došly síly až v posledním kole. Na premiéru velmi podařený výsledek a 11. místo se ztrátou (+1:36,3). Dalším Čechem byl Maxim Suk, který skončil 31. ze 40 závodníků se ztrátou +7:04,0. Víc jak polovinu závodu jel kolem půlky pole Tadeáš Neliba, náš třetí závodník, který se nakonec propadl až na 36. místo se ztrátou 9:39,5, ale od začátku zkoušel bojovat.

10 km juniorky3:

Nejstarších juniorek bývá již nejméně. Buď již nezávodí nebo postoupily do dospělé kategorii. Že se dají zvládnout obě soutěže, předvedli opět Francouzi. Vítězná Cassagnol byla na MS. Naše Veronika Petřeková v sólo závodě, kde plavala většinu sama vyplavala cenné 15. místo se ztrátou +6:47,7. 20. po bojovném výkonu skončila Pavlína Soukupová (+7:56,8) a 23. Lucie Šebestová (+8:27,1).

10 km junioři3:

Poslední naděje jsme pak vkládali do kategorie J3 mužů. Na startu bylo 38 plavců včetně našich 3. Velmi dobře plavali Vojislav Štěrba a Martin Straka a v prvním kole i Jakub Kačerovský. Vojislav se nebál pracovat v balíku, ale to mu nakonec bylo osudné. Skvěle rozjetý závod pro něj skončil špatně. Opakované úderý do hlavy a do hrudníku ho přinutili vzdát z desátého místa a skončil v péči lékařů, odkud se naštěstí připojil k týmu. Nakonec je tedy nejlepší Martin Straka na 23. místě (+5:16,9). Na 29. místě skončil Jakub Kačerovský (+9:32,4).

5 km štafety U16:

Premiérově jsme obsadili i štafetu pro mladší. Na startu bylo ale jen 9 štafet a my obsadili 8. místo (+4:17,0). Nasadili jsme nejmladší tým a ten bojoval. Bohužel plavali s o 2 roky staršími plavci.

5 km Štafety U19:

Starší kategorie nám nakonec udělala radost z nejlepšího českého výsledku. Krásný týmový výsledek. Každý úsek jsme se zlepšovali. Rozjížděla Lucka Zubalíková. O místečko nahoru poskočil Martin Straka, o další pak Veronika Petřeková ve svém nejlepší DP výkonu a na osmé místo dovezl štafetu David Ludvík (+3:04,2).

Ze zdravotního hlediska letošní MEJ proběhlo v našich řadách v pořádku s výjimkou Vojka Štěrbý.

Každý den jsme prováděli tradiční hodnocení v rámci týmu.

Celkově pak MEJ musíme hodnotit jako průměrné nebo spíše mírně podprůměrné s výjimkou 3 semifinálových míst, dalšího místa do 20. a obou 8. míst štafet. Máme na čem pracovat a věřím, že výsledky budou plavce motivovat k další, ještě kvalitnější práci.

Poděkování:

Děkuji především trenérovi Tomášovi Roztočilovi za výbornou celo červencovou přípravu (na bazénu i na suchu) a obětování se týmu MEJ DP. Trenérovi Josefovi Nalezenému, že se o staral o SCM2 uplynulé 2 roky. Trenérovi Adamovi Kavříkovi, že se připojil na 3 týdny k Tomášovi. Masérovi Josefovi Zavadilovi za všech 5 týdnů. Lence Štěrbové ml. a Pavlovi Šebestovi za občerstvování. A v neposlední řadě osobním trenérům za celoroční přípravu. Dále děkuji za zajištění akce z Prahy Jakubovi Tesárkovi a celému OV MEJ za zvládnutou akci a vytvoření podmínek pro český tým.

Rád bych i poděkoval celému týmu juniorů za týmovost. Mám z Vás radost a věřím, že v budoucnu bude o některých ještě slyšet.

V Praze 8. 8. 2019

Mgr. Jan Srb, reprezentační trenér ČR DP

Zpráva z VT JUN. REPRE. v DP ČR Strakonice 1.7. – 6.7.2019

Místo a termín: Strakonice, Plavecký stadion Na Křemelce (3 dráhy 9,00-10,00 a 3 dráhy 17,00 -19,00,) Ubytovna a restaurace PALERMO, **1.7. – 6.7.2019**

Zúčastnili (15 x):

Příprava na MEJ: Bartošová Denisa (SIP), Petřeková Veronika (KPSOs), Pleskotová Julie , Seidlová Veronika (Boh), Soukupová Pavlína(SIPI), Šebestová Lucie(SIPI), Zubalíková Lucie (KomBr),

Kačerovský Jakub (USK), Ludvík David (LoBe), Neliba Tadeáš (LoBe), Straka Martin (DuP), Suk Maxim (PkKo), Štěrba Vojislav (Boh),

Příprava na MS - Korea: A. Benešová (KomBr), M. Kozubek (Boh),

Nepřítomni (3 x): T. Chocholatý (SIPI) - nominace a příprava na EOF, Reissmüller Tomáš (PkPří) , Červenková Kateřina(PkKo), = „omluveni“

Vedení VT (4 x): Josef Nalezený - trenér (příprava na MS v Korei), Roztočil Tomáš - vedoucí VT a trenér (příprava na MEJ), Kavřík Adam – trenér, Zavadil Josef - regenerační specialista.

Průběh VT:

- Materiální podmínky pro pobyt a trénink ve strakonickém areálu Na Křemelce byly tradičně výborné, ubytování a stravování na velice dobré úrovni, požadavky na pronájem bazénu byly uspokojeny nadstandardně. Sestava plavců a plavkyň byla rozdělena na tři družstva (1. Příprava na MS Korea/ 2.+ 3. Příprava na MEJ), (trenéři u týmu v přípravě na MEJ tradičně rotovali), u tohoto týmu se trénovalo podle jednotného tréninkového plánu upravovaného nejvýš v režimech startů a odpočinků podle výkonnosti. -

- S týmem nominovaným na MEJ byl probrán průběh přípravy v horizontu 4 týdnů a se zaměřením mikrocyklů v plavecké a kondiční přípravě. První týden byl v plavecké přípravě zaměřen na nastartování obnovy aerobní kapacity po bazénovém vrcholu sezóny a simulátory závodního tempa a spec. závodních dovedností. V kondiční – suché přípravě převážně na základní kondici (2 x kondiční cvičení vlastním tělem – kruhový provoz, 2 x speciální síla – expandery), rozcvičení před tréninkem a kompenzace po tréninku probíhaly organizovaně společně. Regenerace probíhala díky J. Zavadilovi průběžně a pravidelně ve 3 – 4 formách. Souhra vedení VT byla pohodová, žádné organizační potíže, zdravotní omezení a tréninkové absence nás netrápily.

Závěr : Soustředění splnilo své zadání po všech stránkách, absolvovaná tréninková práce by měla být impulsem k vystupňování přípravy na MS a MEJ .

Z Pardubic 20.7. 2019

T. Roztočil

Zpráva z VT JUN. REPRE. v DP ČR Děčín 8.7. – 13.7.2019

Místo a termín:

- a) plavecký areál Děčínská sportovní p.o. Aquapark Děčín, 2 dráhy 9,00-10,00 a 2 dráhy 17,00 -19,00, (první 2 dny problémy s teplotou vody, která byla 24°C a méně)
- b) ubytování – ubytovna přímo v Aquaparku Děčín, spokojenost,
- c) stravování – snídaně restaurace Aquaparku Děčín, spokojenost, - obědy a večere restaurace KOCANDA, spokojenost.

Zúčastnili (15 x):

Bartošová Denisa (SIP), Petřeková Veronika (KPSOs), Pleskotová Julie, Seidlová Veronika (Boh) , Soukupová Pavlína(SIPI), Šebestová Lucie(SIPI), Zubalíková Lucie (KomBr), Červenková Kateřina (PkKo), Kačerovský Jakub (USK), Ludvík David (LoBe), Neliba Tadeáš (LoBe), Straka Martin (DuP), Suk Maxim (PkKo), Štěrba Vojislav (Boh), Reissmüller Tomáš (PkPří)

Nepřítomni (1 x): T. Chocholatý (SIPI) - nominace a příprava na EOF,

Vedení VT (3 x): Roztočil Tomáš - vedoucí VT a trenér, Kavřík Adam – trenér, Zavadil Josef - regenerační specialista.

Průběh VT:

- Podmínky pro pobyt a trénink v Aquaparku Děčín byly dobře zajištěné, ubytování a stravování na velice dobré úrovni. Požadavky na pronájem bazénu byly uspokojeny dle požadavků. Problémy s teplotou vody (24°C) jsme inzerovali a řešily od začátku pobytu, po změně přístupu vedení a vytápění přes noc došlo třetí den k obratu k lepšímu a voda dosáhla 26,6°C. Sestava plavců a plavkyň byla rozdělena na 2 družstva (1. plavkyně/ 2.plavci). Trenéři u družstev tradičně rotovali. Trénovalo se podle jednotného tréninkového plánu upravovaného nejvýš v režimech startů a odpočinků podle výkonnosti.

- Druhý týden byl v plavecké přípravě zaměřen na rozvoj tempové vytrvalosti, v kondiční – suché přípravě převážně na základní kondici (2 x kondiční cvičení vlastním tělem – kruhový provoz, 1 x speciální síla – expandery), rozcvičení před tréninkem a kompenzace po tréninku probíhaly organizovaně společně. Regenerace probíhala díky J. Zavadilovi průběžně a pravidelně ve 3 procedurách.

Spolupráce vedení VT byla pohodová, žádné organizační potíže, zdravotní omezení a tréninkové absence se objevily ke konci týdne ve formě zažívacích potíží u 4 závodníků. U třech problémy ustoupily během jednoho dne, u J. Pleskotové problémy pominuly o víkendu.

Závěr : Soustředění splnilo své zadání, efekt absolvované tréninkové práce byl po překonání zmíněných problémů přínosný.

Z Pardubic 20.7. 2019

T. Roztočil

Zpráva z VT JUN. REPRES. v DP ČR Strakonice 15.7. – 19.7.2019

Místo a termín: Strakonice, Plavecký stadion Na Křemelce (2 dráhy 9,00-10,00 a 2 dráhy 17,00 -19,00,) Hotel a restaurace Bílá růže, **15.7. – 19.7.2019**

Zúčastnili (15 x):

Příprava na MEJ: Bartošová Denisa (SIP), Petřeková Veronika (KPSOs), Pleskotová Julie, Seidlová Veronika (Boh), Soukupová Pavlína(SIPI), Šebestová Lucie(SIPI), Zubalíková Lucie (KomBr), Červenková Kateřina (PkKo),

Kačerovský Jakub (USK), Ludvík David (LoBe), Neliba Tadeáš (LoBe), Straka Martin (DuP), Suk Maxim (PkKo), Štěrba Vojislav (Boh), Reissmüller Tomáš (PkPří),

Nepřítomni (1 x): T. Chocholatý (SIPI) - nominace a příprava na EOF,

Vedení VT (2 x): Roztočil Tomáš - vedoucí VT a trenér (příprava na MEJ), Zavadil Josef – tentokrát trenér a regenerační specialista.

Průběh VT:

- Materiální podmínky pro pobyt a trénink ve strakonickém areálu Na Křemelce byly tradičně výborné, ubytování a stravování na velice dobré úrovni, požadavky na pronájem bazénu byly uspokojeny nadstandardně. Sestava plavců a plavkyň byla rozdělena na 2 družstva (1. plavkyně/ 2.plavci). Trenéři u družstev tradičně rotovali. Trénovalo se podle jednotného tréninkového plánu upravovaného nejvýš v režimech startů a odpočinků podle výkonnosti. -Třetí týden byl v plavecké přípravě zaměřen na další navýšení aerobní kapacity, simulátory závodního tempa a spec. závodních dovedností. V kondiční – suché přípravě především na speciální sílu a kompenzaci (2 x speciální síla – expandery, 2 x dlouhý strečink), rozcvičení před tréninkem a kompenzace po tréninku probíhaly organizovaně společně. Regenerace probíhala díky J. Zavadilovi průběžně a pravidelně ve 3 formách. Souhra vedení VT byla pohodová, žádné organizační potíže, podstatná zdravotní omezení a tréninkové absence nás nepostihly. U týmu byl ke konci soustředění zřejmý nárůst únavy. Ze soustředění plavci v pátek po obědě prakticky plynule odjížděli do Opavy na přípravné závody.

Závěr : Soustředění splnilo své zadání po všech stránkách, absolvovaná tréninková práce by měla být dalším impulsem k vystupňování přípravy na MEJ v Račicích.

Z Pardubic 20.7. 2019

T. Roztočil

Hodnocení akce

- Akce: **soustředění „4“ před MEJ DP 2019**
- Termín: **22.- 26. 7. 2019**
- Místo: **Praha - Podolí**
- Doprovod: **Jan Srb (vedoucí + trenér), Tomáš Roztočil (trenér), Josef Zavadil (masér)**
- Nominace: **kompletní reprezentační tým MEJ2019.**
- Účast: **Denisa Bartošová (SKS), Kateřina Červenková (PKPří), Jakub Kačerovský (USK), David Ludvík (LoBe), Tadeáš Neliba (LoBe), Veronika Petřeková (KPSOs), Julie Pleskotová (Boh), Tomáš Reissmüller (PKPří), Veronika Seidlová (Boh), Pavlína Soukupová (SIPI), Martin Straka (DuP), Maxim Suk (SOPKo), Lucie Šebestová (SIPI), Vojislav Štěrba (Boh), Lucie Zubalíková (KomBr)**
- Neúčast: **omluven Tomáš Chocholatý – účast na bazénovém EYOF. Kateřina Červenková již tradičně vynechala opět pondělí (návštěva lékaře)**

Obecné hodnocení:

Soustředění se konalo dle plánu tentokrát v Praze. Toto 4 týdenní soustředění navazovalo tréninkovým hodnocení na předchozí tři.

Ubytování: **hotel Bohemians v loděnici Podolí.**

Strava: **Pivovarská restaurace**

Tréninkové podmínky:

Zcela dle našich požadavků. Kromě otevřené padesátky (3 dráhy) jsme jednou trénovali ve Vltavě včetně použití bójí.

Hodnocení: **Plavci byli rozděleni 3 dráhy. U skupin jsme se jako trenéři střídali. Intervalovy byly upravovány odděleně pro juniory a juniorky. Na několik tréninků se přidal po MS Matěj Kozubek. Využili jsme jeho přítomnosti pro předávání zkušeností na otevřené vodě. V průběhu týdne proběhlo fasování na MEJ.**

Plavci denně využívali služeb maséra dle svého přání.

Na pitný režim, vzhledem k vysokým teplotám, dohlížel masér týmu.

Plavci měli k dispozici ideální podmínky. Většina plnila co měla.

Poděkování:

Děkuji kolegovi trenérovi Tomášovi Roztočilovi za výbornou spolupráci, Josefu Zavadilovi za výbornou péči o plavce. A v neposlední řadě všem plavcům za nasazení a přístup po celé VT.

V Praze 29. 7. 2019

Mgr. Jan Srb, reprezentační trenér ČR DP