



ČESKÝ SVAZ PLAVECKÝCH SPORTŮ

HODNOCENÍ AKCE

- Akce:** **Mistrovství Evropy v krátkém bazénu 2019**
- Termín:** 4.12. – 8.12.2019
- Místo:** Glasgow, Skotsko
- Vedoucí výpravy:** Vlastimír Perna
- Trenéři:** Jaroslava Passerová, Jaroslav Jezbera, Petra Škábová, Jiří Kyněra
- Zdravotní zabezpečení:** Jana Minářová (fyzioterapeutka), Jindřich Tandler (fyzioterapeut)
- Videoanalýza:** Dan Thiel
- Závodníci:** Simona Kubová, Lucie Svěcená, Barbora Seemanová, Kristýna Horská, Tereza Grusová, Veronika Tondrová, Martina Elhenická, Jan Míčka, Tomáš Franta, Jan Čejka, Ondřej Gemov, Pavel Janeček, Sebastián Luňák, Adam Hlobeň, Jakub Štemberk, Jan Šefl

Obecné hodnocení:

Odlet výpravy byl vzhledem k vyššímu počtu organizován ve dvou skupinách. První odletěla do Glasgow v pondělí 2.12.2019 v dopoledních hodinách přes Amsterdam, druhá skupina odcestovala ve stejný den ve večerních hodinách. Individuálně se dopravila z USA Tereza Grusová a připojila se k výpravě ve stejný den.

Po příletu byli všichni převezeni busem do hotelu Hilton. Ubytování proběhlo bez problémů, stejně jako akreditace. První skupina měla vzhledem k dřívějšímu příjezdu možnost absolvovat ještě krátký večerní trénink.

Ubytování bylo na velmi dobré úrovni. Stravování dostatečné. Plná penze formou bufetu. Kvalita i pestrost dostatečná. Gurmán by mohl něco vytknout, ale průměrně náročný strávník si vždy mohl vybrat.

V úterý se již setkala celá výprava a odjela k dopolednímu tréninku společně. Odpolední trénink absolvovali jen někteří reprezentanti. V 15 hodin se uskutečnila technická porada vedoucích výprav, které se zúčastnil generální sekretář ČSPS Jakub Tesárek.

Večer proběhla první společná schůzka týmu, kde byly podány základní informace k šampionátu reprezentačním trenérem a generálním sekretářem.

Ve středu 4.12.2019 začal samotná evropský šampionát. Dějištěm byla hala Tollcross International Swimming Centre, stejná, v níž se v létě 2018 konalo ME v dlouhém bazénu. Pro šampionát v krátkém bazénu byl desetidráhový padesátimetrový bazén přepažen stěnou, která sloužila jako startovní plošina. Rovněž tréninkový bazén byl přepažen v půli a vznikly tak dva tréninkové bazény.

Průběh závodů byl naprosto bezproblémový, bez jakýchkoliv technických či organizačních zádrhelů. Trošku smutnější byl pohled na tribuny, kde bylo velmi málo diváků. Zejména na rozplavby byla atmosféra opravdu komorní. O víkendu se alespoň jedna tribuna zaplnila fanoušky při odpoledním finálovém bloku. Často se však projevovali pokřikováním v okamžiku, kdy už závodníci stály na startovních blocích nebo již dokonce zazněl povel „take your marks“.

Po celý šampionát začínaly dopolední rozplavby v 9:30, odpolední blok semifinálových a finálových závodů v 17:00. Doprava hotel/bazén a zpět fungovala bez problému, jedna cesta trvala cca 15 minut.

Stejně jako v roce 2018 byla pro výpravy k dispozici tělocvična, kde měli své stanoviště fyzioterapeuti. Také zde byl vymezen prostor pro videoanalytiku. K občerstvení byla po všechny dny k dispozici balená voda, čaj, káva, banány a müsli tyčinky.

U tréninkového bazénu byl prostor pro umístění ochlazovacích bazénků. Již téměř tradičně jsme měli k dispozici dětský nafukovací bazén, který jsme před soutěží napustili vodou. Organizátoři zajistili balíky ledu, kterými bylo možno vodu v případě potřeby ochladit. Vzhledem k vysoké spotřebě a nedostatku ledu byl od třetího dne mistrovství led na příděl podle předem daných požadavků.

Podle pokynů pořadatelů bylo zakázáno označovat a vymezovat na tribuně prostor pro výpravy. Byly určeny 3 sektory pro rotaci výprav. Výhled na bazén sice nebyl ideální, ale místa bylo dostatek.

Po celý průběh Mistrovství Evropy fungovala perfektní týmová podpora všemi reprezentanty. Skvělým motivačním prvkem se stala akce „secret swimmer“, kdy má každý reprezentant za úkol nějakou formou podporovat svého parťáka, tak aby se nedozvěděl, kdo je jeho motivátor. Za tuto akci patří velký dík trenérce Petře Škábové.

Během šampionátu byly řešeny běžné zdravotní problémy. Žádný významný medicínský problém či zranění naštěstí nebylo třeba.

Po celou dobu ME fungoval tříčlenný podpůrný tým pro videoanalýzu. Tým pracoval pro reprezentace CZE, SVK a AUT. V průběhu soutěže se aktivně o výsledky rychlých analýz zajímali trenéři i samotní plavci.

V neděli 8.12.2019 se vrátila zpět do USA Tereza Grusová. V pondělí 9.12.2019 se do ČR vrátili obě skupiny české výpravy.

Hodnocení výsledků:

Naše výprava měla 16 reprezentantů. Deset z nich již mělo zkušenost se soutěží nejvyšší mezinárodní úrovně mezi seniory, šest bylo nováčků. Celkem startovali ve 48 individuálních disciplínách.

Stručné statistické údaje:

- 6 účasti ve finále:
 - Simona Kubová – 50 Z – 5. místo, 100 Z – 5. místo, 200 Z 5. místo
 - Barbora Seemanová – 200 VZ – 5. místo
 - Jan Micka - 1500 VZ – 7. místo
 - Kristýna Horská - 200 PZ – 8. místo
- 10 účastí v semifinále nebo do 16. místa
 - Tomáš Franta – 50 Z – 15. místo, 100 Z – 13. místo, 200 Z – 9. místo
 - Kristýna Horská – 400 PZ – 12. místo, 100 PZ – 14. místo
 - Barbora Seemanová – 100 VZ – 10. místo, 400 VZ – 13. místo
 - Jan Micka – 400 VZ – 14. místo
 - Lucie Svěcená – 50 M – 14. místo, 100 M – 13. místo
- zlepšené 4 rekordy ČR: Tomáš Franta na 50 Z, 100 Z a 200 Z, Barbora Seemanová 200 VZ
- zlepšený nejlepší osobní výkon v dalších 9 disciplínách

Simona Kubová, Barbora Seemanová a Jan Micka, jako reprezentanti se splněnými OH limity, nemuseli plnit kvalifikační podmínky pro ME v krátkém bazénu. Všichni tři získali pro ČR finálová umístění. Přestože to nezacinkalo, jejich výkony měly vysokou hodnotu. Uznání zaslouží také Tomáš Franta, který se sice do finále nepodíval, ale ve všech svých disciplínách dokázal zlepšit český rekord. Zlepšení svých nejlepších osobních výkonů zaslouží rovněž pochvalu (Kristýna Horská 3x, Veronika Tondrová, Ondřej Gemov, Pavel Janeček, Sebastián Luňák, Tereza Grusová a Jakub Štemberk 1x).

Z 16 reprezentantů splnilo A limit 9 reprezentantů + 3 limit plnit nemuseli. Od těchto bylo očekáván útok na semifinálové umístění. Z těchto 12 reprezentantů se to podařilo šesti, tedy polovině. To příliš potěšitelné není. Na druhou stranu se podařilo zvýšit počet finálových umístění ze 3 (2017) na 6.

Závěr:

Organizační zajištění bylo velmi dobré. Na místě nebylo třeba řešit žádné zásadní problémy.

Jak jsem již konstatoval, celkové vystoupení české reprezentace bylo lepší než před 2 lety. Slibná byla účast 6 nováčků. Účelnost jejich vyslání na ME by se měla projevit v budoucnosti.

Všem reprezentantům, kteří zaplavali na Mistrovství Evropy svá maxima, blahopřeji. Dvojnásob gratuluji účastníkům všech finále.

Díky také všem osobním trenérům a realizačním týmům v klubech za přípravu reprezentantů.

Stejně jako před 2 lety nešlo přehlédnout několik slabin, které provází naše plavce již delší dobu a doporučuji větší důraz na zlepšení těchto dovedností v tréninku:

- pomalá fáze pod vodou, nejen vlnění, ale i prsařský záběr pod vodou
- pomalé obrátky, ať už kotoulové nebo „na ruku“, včetně výjezdů (tedy směr a síla odrazu, poloha těla, drive pod vodou, přechod na hladinu)
- ne vždy povedený závěr disciplíny a dohmat na stěnu

S využitím postřehů Dana Thiela a mým doplněním si dovoluji několik postřehů, které jsou možná poučné a využitelné i v našich podmínkách a při našich domácích soutěžích:

- před rozplavání věnují plavci každý den významný čas přípravě na suchu, rozcvičení (často opakující se rutiny), protažení, vnitřnímu soustředění
- po celou dobu rozplavání jsou trenéři u bazénu a pracují se svými svěřenci. Měří jim časy, dávají zpětnou vazbu ohledně techniky, korigují drobné nedostatky, příp. svého plavce neustále sledují
- závodníci všech úrovní používají při rozplavání pomůcky. Nejčastěji ploutve, packy, šnorchl. Často je také využívána guma pro vytvoření nadmaximální rychlosti (trenér tahá plavce) či naopak odporovými pomůckami (padáček pro zvýšení odporu ve vodě). Toto je samozřejmě podmíněno dostatečným prostorem při rozplavání, příp. možností využití tréninkového bazénu a ještě lépe s vyhrazenými drahami pro tuto přípravu
- krajní dráhy slouží ke startům a sprintům. Druhá dráha od kraje slouží k plavání rychlejších tempových úseků (race pace training). Opět to vyžaduje dostatečné prostorové podmínky
- někteří plavci (včetně např. Duncana Scotta) se jdou cca 15 min před svým závodem rozplavat (na krátkou chvíli) v závodních plavkách
- někteří plavci (včetně např. Florenta Manaudou) provádí technické cvičení (například sculling) s ploutvemi. Ploutve plavcům umožňují jednodušeji udržet správnou polohu na hladině a více se soustředit na technické cvičení
- např. Vladimír Morozov má při startu nastavenou šikminu startovního bloku (pro atletický start) na první zarážce (nejbližší možná k hraně bloku)
- v rámci přípravy před startem plavci často využívají pomůcek jako např. medicínbaly (např. 3 rychlé silové odhody do země), odporové gumy, válce, nebo zařízení typu Theragun
- po každém soutěžním startu se plavci věnují aktivní regeneraci formou vyplavání v tréninkovém bazénu
- ve dnech, kdy plavci nemají soutěžní start, mají často běžný trénink přizpůsobený aktuálním potřebám a stavu
- přístup k rozplavání je velmi individualizovaný. Někteří plavci zaměřeni spíše na krátké disciplíny mají lehčí série s prvky zaměřenými na výbušnost a ultra krátké sprinty. Plavci zaměřeni na delší disciplíny se rozplavávají více nejen co do objemu, ale i co do intenzity. Někteří používají při rozplavání race pace série zaměřené na následující disciplínu

Dovoluji si tímto vyslovit velké poděkování generálnímu sekretáři ČSPS Jakubu Tesárkovi za zajištění všech formalit spojených s účastí výpravy na ME. Rovněž chci poděkovat kolegyním a kolegům trenérům, fyzioterapeutům a videoanalytikům za pomoc a spolupráci v průběhu celého šampionátu.

Hodnocení vypracoval: Vlastimír Perna – reprezentační trenér

Nový Jičín, 10.12.2019