



ČESKÝ SVAZ PLAVECKÝCH SPORTŮ

# HODNOCENÍ REPREZENTAČNÍ AKCE

stmelovací sraz RD juniorů (vč. VC Znojma)

Znojmo; 3.– 6. 9. 2020



**Realizační tým:** manažer reprezentace: Roman Havrlant  
reprezentační trenér: Libor Kohut  
kondiční trenér: Adam Kolek

## **Plavci:**

### junioři roč. 2003:

Vojtěch Matula (JPK), David Koutný (PKNJ), Jakub Bursa (SILi),  
Martin Míček (SpPř), Milan Kučera (ASKBI), Ondřej Kukrecht (KPSOs)

### junioři roč. 2004:

Filip Čajka (TJZn), Daniel Gracík (SCPAP), Tomáš Chocholatý (SIPI),  
Michal Judickij (Boh), Šimon Vavřín (PKNJ)

### junioři roč. 2005:

Tobias Kern (KPSOs), Mikuláš Rudolf Cogan (DeJič) (05), Miroslav Knedla (Zlín)

### junioři roč. 2006:

Jakub Jan Krischke (KPSOs)

### juniorky roč. 2004:

Terezie Kinterová (PKJH)

### juniorky roč. 2005:

Clementina Fraňková (KomBr), Natálie Tužilová (AŠMB), Markéta Fišerová (ÚAPS),  
Denisa Bartošová (Boh), Julie Nekoksová (PoPro)

### juniorky roč. 2006:

Eliška Vokatá (FEZKO), Tereza Anna Sýkorová (Boh), Adéla Chalupová (PKLit)

### **omluvení:**

Ondřej Špaňár (MoP) – pobyt v zahraničí

Jana Příbylová (PKZI) (05) – nemoc

Viktorie Olivová (SOPKo) (05)- nemoc

Petra Zavadová (MoP) (06) - nemoc

**zdravotní komplikace během srazu: žádné**

***Rád bych poděkoval všem klubům a koordinátorům SCM, kteří se podíleli na letní přípravě plavců, která následovala po koronavirové pauze (březen – květen). U všech zúčastněných reprezentantů bylo znát, že jsou ve velmi dobré tréninkové i závodní kondici.***

### **Program a hodnocení reprezentačního srazu:**

Sezónu 2020/2021 jsme začali v rámci nové koncepce rozdělení reprezentací srazem juniorského týmu, který nově zahrnuje společně ročníky mladších i starších juniorů. Hlavními důvody setkání byly:

- 1) Vzájemné představení členů RD a stmelení kolektivu.
- 2) Seznámení reprezentantů s Projektem na novou sezónu (představení realizačního týmu; úkoly a smysl reprezentačních akcí; termínová listina plánovaných akcí RD; nominace na soutěže; povinnosti reprezentantů – přístup a chování reprezentantů, evidence tréninkových ukazatelů)
- 3) účast na motivační přednášce Víta Schlesingera (viz poznámky níže)
- 4) otestování výkonnosti plavců po letní přípravě (v rámci VC Znojma)

Ze srazu se omluvili 4 junioři ze zdravotních důvodů z celkem 28 nominovaných. Ocenili jsme téměř kompletní účast plavců, kteří splnili kritéria do juniorské reprezentace.

Program srazu:

čtvrtek odpoledne:	příjezd; SP (stmelovací hry); plavecký trénink mítink – (představování a shrnutí letních aktivit)
pátek dopoledne:	plavecký trénink; mítink (představení projektu a motivační video)
pátek odpoledne:	(stmelovací hry); plavecký trénink mítink – (představování a shrnutí letních aktivit) přednáška 120' – Vít Schlesinger
sobota + neděle:	plavecké závody Velká cena Znojma

Program srazu proběhl podle plánu bez jakýchkoli problémů a celý realizační tým se shodl, že stejně jako v předcházejících letech splnil svůj účel.

Plavecké tréninky vedl Libor Kohut a byly koncipovány všestrannou formou s převládajícími úkoly v podobě technických cvičení a dovedností (skills). Důležitou roli sehrály teambuildingové aktivity vedené Adamem Kolkem, které přispěly k dobré atmosféře a sjednocení kolektivu.

Všichni přítomní plavci obdrželi nominační dopisy do reprezentace a reprezentační smlouvy. (Ostatním budou předány na nejbližší akci reprezentace.)

Vyvrcholením srazu byly závody Velká cena Znojma, v rámci kterých si reprezentanti zaplavali řadu osobních rekordů. Ozdobou byl český rekord 14letého žactva nejmladšího člena týmu Jana Jakuba Krischkeho na 100m volný způsob, který časem 0:52,43 pokořil o 0,27s rok starý rekord reprezentačního kolegy Mikuláše Cogana.

Chtěl bych popřát za celý realizační tým RD juniorů všem nominovaným plavcům a jejich osobním trenérům pevné zdraví v následující sezóně a mnoho splněných plaveckých cílů.

Ve Znojmě, 6. 9. 2020

Mgr. Roman Havrlant, manažer reprezentace

***Po výborné zkušenosti bychom rádi v příštích letech tento model spojení teambuildingu se závody celého reprezentačního týmu zopakovali.***

***Předběžný termín na rok 2021: 8. – 12. září***

*... na další straně poznámky z přednášky Víta Schlesingera...*

***V pátek od 18.00 do 20.00 jsme měli možnost se celým reprezentačním týmem zúčastnit motivační přednášky mentálního kouče (sporthackera) Víta Schlezingera:***

Vít Schlezinger je vyhledávaný odborník na komplexní přípravu vrcholových sportovců. Mezi jeho klienty patří jména z řad nejen českých, ale i zahraničních reprezentantů a olympioniků, včetně lidí z vrcholného businessu. Klade důraz na KOMPLEXNÍ přístup - tzv. Sporthacking a to na propojení **mentální přípravy, biochemie těla a dokonalé regenerace**. Všechny tyto oblasti zkoumá více než 12 let a získané poznatky aplikuje i sám na sobě. Je známý experimenty se svým tělem. Své experimenty vystavěl na vědeckých faktech a každé z jeho doporučení bylo ověřeno vlastní praxí. Patří mezi TEDx řečníky a vyhledávané Keynote speakery.



***v rámci přednášky zazněly např. tyto věty k zamyšlení:***

... víš, jak chceš mít nastavenou hlavu???

... podstatné je: co **chci**, ne co nechci!!!

... sebevědomí není sebedůvěra (sebevědomí je projevované navenek a je prezentováno zpravidla v krátkém časovém úseku), sebedůvěra je důležitá vlastnost každého člověka, která se buduje celý život!!!

... v životě člověka je důležité umění pracovat s prohrou (dívat se na prohru jako na výzvu)

... základem uvědomění je: na co myslím, to se stane!!!

... odpovězte si poctivě na otázku: víte, jak chcete přemýšlet?

... 1. fáze strachu: např. nejsem dostatečně dobrý, strach se selhání (limitující!)

... 2. fáze strachu: strach z toho, že budu mít strach!!! (velmi limitující!!!)

... v životě budu nejvíc litovat toho, co nezkusím!!!

... nejvíc zkušeností získám v momentech, kdy to bolí (fyzicky i psychicky)

... psychika (95% podvědomí, 5% vědomí)

... podvědomí odráží fyzické postavení těla

... správný postoj zvyšuje až o 20% testosteron (power position)

... poskoky (odpoutání od podložky) uvolňuje mozek

... podvědomá mysl se nejvíc utváří do 7. roku věku (důležitost výchovy, vzorců chování, první reálné obrysy nastavení cílů - důležité)

... vím jaký chci být?

... rozhodnutí je na každém

... dechová cvičení (o 10% zvyšují ventilaci, perfuzi, EPO)

... vše ovlivňují emoce

1. způsob ovlivnění emocí: biochemický (způsob dýchání – důležitost dýchání nosem; strava (trávení ovlivňuje mysl) např. serotonin (hormon štěstí) se syntetizuje ve střevě; dále pak saunování, otužování)

2. způsob ovlivnění emocí: pozornost (na co se zaměříš, to cítíš)

... lidé se nejvíc soustředění na to, co nemají, než na to, co mají

... svou pozornost směřuje většina lidí na věci, které nemají pod kontrolou (snižuje sebedůvěru)

... naučit se zaměřit pozornost na věci, které dokáží ovlivnit

... umění nejúspěšnějších: vnímání přítomnosti (stav flow)

... Metoda CZS (cíl, záměr, strategie): napsat si na papír, co chci a 15 důvodů proč to chci

... umění utvrdit sám sebe, že je možné naplnit své cíle