

VÝBĚROVÉ DRUŽSTVO SCM I

(součást projektu ČSPS Talent)

PROJEKT na sezónu 2021 / 2022

dlouhodobé úkoly a cíle výběrového družstva

- vytvoření plnohodnotného podpůrného článku pro RD U21
- udržení a rozvoj motivace pro další plavecký rozvoj výkonnosti zařazených plavců
- aktivní komunikace s osobními trenéry a nabídnutí servisu ze strany ČSPS ve prospěch potřebného rozvoje zařazených plavců
- využití analýzy plavecké techniky pro rozvoj zařazených plavců
- zajištění adekvátního materiálního vybavení pro zařazené plavce i realizační tým
- budování týmu, který bude mít potenciál průběžně doplňovat vyšší reprezentační složky

sezónní úkoly

- 2 krátkodobé srazy pro testování a videoanalýzu techniky
- v rámci 2 stěžejních VT zaměření na podporu všestranné a objemové složky přípravy
- průběžné sledování komplexního stavu plavců a jejich vytížení
- sledování tréninkového procesu v rámci ETD Yarmill
- využití „kolektivních výzev“ ke zvýšení atraktivity tréninku
- částečné zapojení plavců do tvorby tréninku

-
- Projekt je navržen koordinátorem SCM I, schválen Výborem sekce plavání ČSPS
 - Projekt je zveřejněn na webových stránkách ČSPS bezprostředně po jeho schválení VSP ČSPS
 - Projekt může být v průběhu sezóny aktualizován v případě jakýchkoli nových skutečností týkajících se všech jeho částí (aktualizovaná verze bude neprodleně zveřejněna na stránkách ČSPS a budou o ni informováni plavci a osobní trenéři členů RD)

1. Kritéria pro zařazení plavců do SCM I

Stanovení kritérií pro zařazení plavců do SCM IB výrazně ovlivnila celosvětová pandemie koronaviru (rozvinutá od ledna 2020), která zastavila na několik měsíců veškeré plavecké dění a musely být kvůli ní na také na několik měsíců zrušeny veškeré národní i mezinárodní soutěže, včetně Olympijských her (přeložených na červenec 2021).

Základní kritérium: limity dle FINA bodů pro bazén 50m (výkonů zaplavaných od 1. 1. 2021 do 31. 8. 2021)

Pomocné kritérium: doplnění plavců z přiblížením k limitům (-40 FINA bodů pro všechny stanovené ročníky)

MUŽI - reprezentace U21			50VZ	100VZ	200VZ	400VZ	800VZ	1500VZ	50Z	100Z	200Z	
SCM IB	2001	20/21 let	740 (FINA 50)	0:23,11	0:51,86	1:52,76	4:03,30	8:19,85	16:02,98	0:26,53	0:57,32	2:03,73
	2002	19/20 let	720 (FINA 50)	0:23,33	0:52,33	1:53,80	4:05,53	8:24,44	16:11,81	0:26,77	0:57,85	2:04,87
	2003	18/19 let	700 (FINA 50)	0:23,55	0:52,83	1:54,87	4:07,85	8:29,19	16:20,98	0:27,03	0:58,39	2:06,05

MUŽI - reprezentace U21			50P	100P	200P	50M	100M	200M	200PZ	400PZ	
SCM IB	2001	20/21 let	740 (FINA 50)	0:28,69	1:03,12	2:20,04	0:24,62	0:55,08	2:03,28	2:06,03	4:29,58
	2002	19/20 let	720 (FINA 50)	0:28,95	1:03,70	2:21,32	0:24,84	0:55,58	2:04,41	2:07,19	4:32,05
	2003	18/19 let	700 (FINA 50)	0:29,22	1:04,30	2:22,66	0:25,08	0:56,11	2:05,58	2:08,39	4:34,62

ŽENY - reprezentace U21			50VZ	100VZ	200VZ	400VZ	800VZ	1500VZ	50Z	100Z	200Z	
SCM IB	01+02	19/21 let	750 (FINA 50)	0:26,05	0:56,91	2:04,35	4:20,25	8:53,58	16:53,11	0:29,69	1:03,83	2:16,54
	2003	18/19 let	720 (FINA 50)	0:26,40	0:57,69	2:06,05	4:23,82	9:00,89	17:06,89	0:30,10	1:04,71	2:18,41
	2004	17/18 let	690 (FINA 50)	0:26,78	0:58,51	2:07,85	4:27,59	9:08,61	17:21,67	0:30,53	1:05,63	2:20,39

ŽENY - reprezentace U21			50P	100P	200P	50M	100M	200M	200PZ	400PZ	
SCM IB	01+02	19/21 let	750 (FINA 50)	0:32,35	1:10,58	2:33,11	0:26,88	1:01,06	2:14,06	2:18,81	4:53,16
	2003	18/19 let	720 (FINA 50)	0:32,80	1:11,55	2:35,20	0:27,25	1:01,90	2:15,90	2:20,71	4:57,18
	2004	17/18 let	690 (FINA 50)	0:33,27	1:12,57	2:37,42	0:27,64	1:02,78	2:17,84	2:22,72	5:01,43

2. Jmenný seznam zařazených plavců do SCM I

Čihák Martin (2002) PKKBr
 Dunaiev Semen (2001) ÚAPS
 Hána Karel (2003) KomBr
 Kratochvíl Josef (2001) PKNJ
 Matula Vojtěch (2003) ÚAPS
 Míka Tomáš (2003) LoBe

Peciar Tomáš (2002) Ko mBr
 Podracký Ondřej (2003) TJKr
 Smrček Ondřej (2002) MoP
 Švarc Radim (2001) KomBr
 Tomandl David (2001) PKKBr
 Teplý Jan (2003) SCPAP

Bešíková Lenka (2004) SKŽat
 Harnašová Nicole (2004) SIPI
 Javorková Kamila (2002) SICho
 Kinterová Terezie (2004) SIPI
 Kulišťáková Annemarie (2004) PKNJ
 Kupčová Sabína (2003) KomBr
 Vojtalová Andrea (2003) KPSOs

3. Koncepce přípravy reprezentantů SCM I

Pro SCM I jsou během sezóny navrženy společné akce zařazených plavců a realizačního týmu za účelem splnění cílů přípravy tohoto výběrového družstva popsané výše v Projektu.

Osobní trenér plavce, který splní nominační limit do reprezentace SCM I, může z jakýchkoli důvodů požádat Výbor sekce plavání (dále VSP) prostřednictvím určeného koordinátora o nezařazení svého svěřence do výběrového družstva SCM I na příslušnou sezónu. Dotyčný plavec se tímto rozhodnutím zproštuje možnosti čerpat jakékoli finanční prostředky z Projektu Talent, jehož součástí je výběrové družstvo SCM I. Tento plavec ale není zproštěn možnosti reprezentovat Českou republiku na vrcholných akcích, pokud svými výkony bude oprávněn k nominaci. Případné finanční spoluúčasti na akce, na které bude reprezentačním trenérem takový plavec nominován, budou posuzovány individuálně a jejich výši bude stanovovat VSP na návrh reprezentačního trenéra.

****Na začátku sezóny předkládají všichni osobní trenéři zařazených plavců pověřenému koordinátorovi stručný Osobní sezónní projekt přípravy svého svěřence s hlavními plánovanými akcemi (soustředění a soutěže) a cílem sezóny.***

Tento Osobní sezónní projekt není 100% závazný. Má pouze rámcovou informativní charakter pro pověřeného koordinátora.

4. Vyřazení plavce z SCM I

Z výběrového družstva SCM I může být na návrh pověřeného koordinátora vyřazen každý plavec/plavkyně, který(á) hrubým způsobem poruší kázeň nebo životosprávu v rámci podporované přípravy, a to nejen na společných akcích SCM I.

Sankce za porušení výše uvedených pravidel budou řešeny dle vážnosti prohřešku s daným plavcem a jeho osobním trenérem v souladu s disciplinárním řádem ČSPS. Vyřazení plavce z reprezentace SCM IB může mít vliv na jeho nominace pro následné reprezentační akce.

5. Realizační tým SCM I

pověřená hlavní koordinátorka:

Mgr. Magdaléna Škubalová trenérka II. třídy

primárně zodpovědná za nastavení a dodržování projektu přípravy SCM I a práci realizačního týmu; vykazování činnosti RD v rámci řídicích orgánů ČSPS, komunikaci s ČSPS a dalšími sportovními institucemi; dále za organizaci plánovaných akcí RD v tuzemsku i v zahraničí; aktivní komunikaci s kluby a osobními trenéry reprezentantů; průběžné sledování výkonnosti a zpracování tréninkových údajů zařazených plavců

základní trenérský tým pro plavecký trénink v rámci společných akcí:

Mgr. Roman Havrlant trenér I. třídy

Kateřina Dévová fyzioterapeut
(bude doplněno) kondiční trenér

sledování zdravotního stavu plavců:

Sledování zdravotního stavu zařazených plavců by mělo být zajištěno formou běžné komunikace zařazených plavců a jejich osobních trenérů s koordinátorem SCM I.

Dlouhodobý zdravotní a tělesný stav plavce je definován výsledky pravidelné roční sportovní prohlídky.

Závažné změny zdravotního stavu plavce je nutné hlásit koordinátorovi a reprezentačnímu lékaři.

6. Plánované akce SCM I

soustředění:

22. – 28.10. 2021 (6 nocí)	ČR	(*S)	práce v anaerobní zóně
27. – 30.12. 2021 (3 noci)	ČR	(*S)	kondičně-regenerační sraz
7. – 13.2. 2021	AUT/GER	(*S)+	aerobní kapacita ve vyšší nadmořské výšce (do 1500m.n.m – bez nutnosti delší aklimatizace)

testovací srazy: (testy viz kap. 8)

5. – 7.11. 2021 (2 noci)	Olomouc	(*S)
květen 2022 (2 noci)	Olomouc	(*S)

(*S) = akce s finanční spoluúčastí 200Kč/den

(*S)+ = akce s finanční spoluúčastí 300Kč/den a více (dle překročení limitu financování SCM)

Přehled doporučených soutěží:

podzim 2021:	1x mezinárodní soutěž + ZMČR
jaro 2022:	1x mezinárodní soutěž + LMČR

7. Povinnosti evidence tréninkových ukazatelů pro SCM I

Zařazení plavci jsou povinni vykazovat tréninkovou evidenci v ETD Yarmill

8. Doporučené testy pro SCM I

- 1) v klubech: plavecké testy dle Projektu RD U21 (do evidence ETD Yarmill)
- 2) na testovacích srazech: plavecký test: 30 x 50 HL způsobem max @3', 8 x 200N @6"
kondiční test: shyby, 3skok snožmo, Beep-test, sed-leh 60'', hod medic. 2kg

9. Práva a povinnosti zařazených plavců a jejich osobních trenérů

Práva a povinnosti zařazených plavců se omezují pouze na povinnosti vyplývající z výše popsaných bodů. Účastníci všech společných akcí se musí dostavit zdraví, aby neohrožovali zdraví ostatních.

10. Povinnosti ČSPS a pověřeného koordinátora

- 1) Informovat oddíly (kluby), příp. resortní sportovní centra a školy o zařazení sportovce do výběrového družstva ČSPS.
- 2) Včas doručovat informace (omluvenky) oddílům (klubům), příp. resortním sportovním centrům a školám o nominaci reprezentanta na akce RD.
- 3) Včas informovat reprezentanty a jejich trenéry o projektu přípravy a všech jeho změnách.
- 4) Zajistit materiální vybavení dle příslušné směrnice ČSPS.
- 5) Zajistit organizačně a ekonomicky veškeré reprezentační akce dle Projektu SCM I.
- 6) Zajistit pojištění pro schválené závodníky a realizační tým na všechny zahraniční akce.
- 7) Pověřený koordinátor je povinen elektronickou korespondencí včas informovat ČSPS, zařazené plavce, jejich trenéry, příp. rodiče o všech náležitostech týkajících se činnosti výběrového družstva a nevyhnutelných změnách v Projektu SCM I, které nastanou v průběhu sezóny.

návrh, verze 2 (září, 2021)
aktualizace:

Mgr. Magdaléna Škubalová – pověřený koordinátor