

JUNIORSKÁ REPREZENTACE

dlouhodobé úkoly a cíle reprezentačního družstva

- vytvoření kompaktního reprezentačního družstva s hlavním pilířem výborné komunikace mezi všemi jeho články
- vytvoření stabilního realizačního týmu pro plavecký a kondiční trénink
- vytvoření externího týmu pro oblast mentálního tréninku, sportovní psychologie a nutričního poradenství
- aktivní spolupráce s reprezentačními trenéry ostatních výběrových týmů RD a s koordinátory SCM
- podpora dodržování správné morálky plavců nejen na reprezentačních akcích
- trpělivá práce na postupné zátěži a důsledná práce na technice plavců s využitím dostupné videotechniky
- adekvátní podněty pro vzdělávání plavců a jejich trenérů ve spolupráci s metodickým oddělením ČSPS
- průběžné vytváření vhodné motivace pro juniorské reprezentanty
- zajištění adekvátního materiálního vybavení pro reprezentanty, realizační tým a osobní trenéry reprezentantů

PROJEKT na sezónu 2023/24

- Projekt je navržen zodpovědným trenérem juniorské reprezentace, schválen Výborem sekce plavání ČSPS a Výkonným výborem ČSPS
- Projekt je zveřejněn na webových stránkách ČSPS bezprostředně po jeho schválení VV 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 trenéři RD)

hlavní dlouhodobý cíl juniorské reprezentace na období 2021–2024

- příprava na úspěšnou reprezentaci na vrcholných soutěžích (MEJ, MSJ a EYOF)
- příprava reprezentantů v souladu s programem dlouhodobého rozvoje plavce (DRoP)
- budování výkonnosti pro uplatnění v programu rozvoje talentů – olympijských nadějí (PROTON)
- zajištění takového fungování reprezentace, které v maximální míře podpoří klubovou přípravu a posune výkony nejlepších českých juniorských plavců na úroveň širší evropské plavecké špičky a vytvoří tak vysoký vstupní potenciál pro reprezentaci U22 a dospělých

1. Kritéria pro zařazení plavců do juniorské reprezentace

Do reprezentačního družstva juniorů pro RTC 2023/2024 jsou zařazeni závodníci, kteří v nominačním období 1. 1. - 31. 7. 2023 zaplavali v oficiálních závodech na 50 m bazénu výkon, odpovídajícím kritériím (tabulka viz níže). Zodpovědný trenér juniorů **může** po ZMČR navrhnout, k doplnění RD o ty juniory a juniorky (2006/2010), kteří v letní sezóně nesplnili limit do RD, ale svou výkonností připadají v úvahu pro nominaci na jarní MU st. a ml. juniorů. Tento návrh je podmíněn schválením VSP ČSPS a VV ČSPS.

Tabulka výkonnostních kritérií pro zařazení do reprezentačního družstva juniorů:

Juniořky		50VZ	100VZ	200VZ	400VZ	800VZ	1500VZ
06	17/18 let	0:26,74	0:57,91	2:05,69	4:27,03	9:07,94	17:27,61
07	16/17 let	0:27,01	0:58,47	2:06,93	4:29,64	9:13,32	17:37,88
08-09-10	14/16 let	X	0:59,61	2:09,39	4:34,88	9:24,06	17:58,42
Juniořky		50P	100P	200P	50Z	100Z	200Z
06	17/18 let	0:33,04	1:12,74	2:36,42	0:30,29	1:04,64	2:20,54
07	16/17 let	0:33,36	1:13,25	2:37,95	0:30,59	1:05,27	2:21,91
08-09-10	14/16 let	X	1:14,68	2:41,02	X	1:06,54	2:24,67
Juniořky		50M	100M	200M	200PZ	400PZ	
06	17/18 let	0:28,20	1:02,66	2:19,63	2:21,90	5:05,01	
07	16/17 let	0:28,48	1:03,27	2:21,00	2:23,29	5:08,00	
08-09-10	14/16 let	X	1:04,50	2:23,73	2:26,08	5:13,98	
Junioři		50VZ	100VZ	200VZ	400VZ	800VZ	1500VZ
06	17/18 let	0:23,96	0:52,28	1:55,18	4:03,69	8:30,04	16:11,06
07	16/17 let	0:24,42	0:53,30	1:57,42	4:08,42	8:39,94	16:29,92
08-09-10	14/16 let	X	0:54,31	1:59,66	4:13,15	8:49,84	16:48,77
Junioři		50P	100P	200P	50Z	100Z	200Z
06	17/18 let	0:29,53	1:05,49	2:22,17	0:27,24	0:58,36	2:06,46
07	16/17 let	0:30,10	1:06,76	2:24,93	0:27,77	0:59,49	2:08,92
08-09-10	14/16 let	X	1:08,03	2:27,69	X	1:00,63	2:11,37
Junioři		50M	100M	200M	200PZ	400PZ	
06	17/18 let	0:25,47	0:56,37	2:07,00	2:09,16	4:37,31	
07	16/17 let	0:25,97	0:57,47	2:09,47	2:11,67	4:42,90	
08-09-10	14/16 let	X	0:58,56	2:11,93	2:14,18	4:48,29	

2. Jmenný seznam juniorských reprezentantů

roč. 2006	roč. 2007	roč. 2008	roč. 2009 + 2010
1. Jakub J. Krischke	1. Petr Morávek	1. Foltýn Jan	1. Barbora Danielová
2. Ondřej Slavík	2. Václav Vaculík	2. Daniel Mitka	2. Alžběta Blažková
3. Matěj Holka	3. Samuel Hübscher	3. Preislerová Adéla	3. Eliška Veselá
4. Filip Josef Kurial	4. Adam Novotný	4. Charlene Crhová	
5. Vilém Mikula	5. Petr Herink	5. Agáta Škripko	
6. Jan Brůna	6. Jan Šťastný	6. Veronika Grusová	
7. Daniel Němec	7. Vanda Švidrnochová	7. Rozálie Cejpková	
8. Daniela Jandová	8. Johanka Šimsová	8. Lucie Netrefová	
9. Tereza Böhmová	9. Aneshka Eilidh Frickleton	9. Nikola Škrabalová	
	10. Anna Šťávová		
	11. Natálie Zápotocká		
	12. Edita Hloušková		
	13. Klára Suková		
	14. Lucie Sochorová		
	15. Kateřina Libová		
	16. Anna Alešová		
	17. Marie Magdaléna Davidová		

Červeně zbarvení jsou plavci, kteří v sezóně 2022/2023 reprezentovali ČR na vrcholných mezinárodních soutěžích (EYOF, MEJ, MSJ).

Potvrzení o zařazení plavce do juniorské reprezentace:

Osobní trenér každého navrženého plavce zašle na emailovou adresu reprezentačního trenéra: libor.kohut@czechswimming.cz do 24. 9. 2023 souhlas pro zařazení svého svěřence do juniorské reprezentace na sezónu 2023-24.

Osobní trenér zařazeného reprezentanta tímto potvrzuje, že se jeho svěřenec má zájem účastnit plánovaných reprezentačních akcí navržených v Projektu.

Klauzule 1:

Osobní trenér plavce, který splní nominační limit do reprezentace, může z jakýchkoli důvodů požádat Výbor sekce plavání o nezařazení svého svěřence do reprezentace na příslušnou sezónu (schvaluje VV ČSPS). Dotyčný plavec se tímto rozhodnutím zprošťuje režimu reprezentanta – nemusí plnit povinnosti vyplývající z Projektu a reprezentační smlouvy na danou sezónu, ale zároveň nemá právo čerpat jakékoli benefity a finanční prostředky z reprezentačního rozpočtu. Tento plavec **není** zbaven možnosti reprezentovat Českou republiku na výběrových Multiutkáních a vrcholných akcích, pokud svými výkony bude oprávněn k nominaci. Pakliže bude hlavním reprezentačním trenérem takový plavec nominován, musí na dobu konání akce podepsat reprezentační smlouvu, která ho na těchto soutěžích zavazuje, plně respektovat režim celého týmu (od oficiálního zahájení až po oficiální ukončení), který byl stanoven reprezentačním trenérem. Případné finanční spoluúčasti na akce budou posuzovány individuálně a jejich výši bude stanovovat VV ČSPS na návrh VSP.

Klauzule 2:

Osobní trenér reprezentanta, který má ve své vlastní tréninkové skupině svěřence zařazené do jiných kategorií, struktur ČSPS (minimálně SCM II.), může požádat zodpovědného trenéra reprezentace o speciální režim přípravy svých svěřenců, např. ve smyslu absolvování reprezentačních akcí, než do kterého kmenově spadá. V takovém případě se dotyčný plavec účastní akce se 100% spoluúčastí. Návrh nominace reprezentačního trenéra na tyto akce podléhá schválení VSP a VV ČSPS!!!

3. Kritéria pro vyřazení plavce z juniorské reprezentace

Z juniorské reprezentace může být na návrh hlavního reprezentačního trenéra vyřazen každý plavec/plavkyně, který(á) nebude během sezóny respektovat stanovená pravidla vyplývající z reprezentační smlouvy.

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

4. Realizační tým juniorské reprezentace

reprezentační trenér:

Mgr. Libor Kohut

trenér I. třídy

primárně zodpovědný za dodržování projektu přípravy RD a práci realizačního týmu. Dlouhodobě sleduje výkonost zařazených plavců a referuje sekci ČSPS o činnosti RD. Zodpovědný za přímou organizaci plánovaných akcí RD v tuzemsku i v zahraničí, za aktivní komunikaci s kluby a osobními trenéry reprezentantů, za zpracování údajů reprezentantů a agendy reprezentace a za aktivní přístup ke vzdělávání trenérů.

širší trenérský tým juniorské reprezentace pro plavecký trénink:

Bc. Lukáš Luhový

trenér I. třídy (zodpovědný trenér pro ml. juniory roč. 2008-2010)

Bc. Martin Břenda

trenér I. třídy

Roman Eckert

trenér II. třídy

J. Passerová (Ing. P. Venturová)

trenér I. třídy

M. Kratochvíl

trenér II. třídy

širší tým pro fyzioterapii, kondiční přípravu, kompenzační cvičení, regeneraci a zdravotní péči:

Bc. Eva Blechová

fyzioterapeut, masér

Mgr. Adam Kolek

kondiční trenér

lékařská péče:

V průběhu celé sezóny bude zajištěno základní sledování zdravotního stavu reprezentantů v první řadě na základě výsledků lékařské zprávy z pravidelné sportovní prohlídky (viz povinná evidence reprezentantů), která musí obsahovat anamnézu, antropometrické vyšetření, výsledky a popis zátěžového testu VO₂max, klidové a zátěžové EKG a doporučení lékaře v případě srdečních, dýchacích nebo kosterně svalových problémů.

Reprezentanti mají povinnost hlásit reprezentačnímu trenérovi závažné změny zdravotního stavu, které mohou být dále reprezentačním lékařem posouzeny a mohou být zaslány informace pro řešení situace.

Po dohodě realizačního týmu bude přítomen lékař na reprezentačních akcích.

5. Plánované akce juniorské reprezentace

Akce a soustředění pro celý reprezentační výběr:

12. – 19. 11. 2023 (7 dní)	(25m)	Nymburk	(*S)	Úvodní VT + AEK s přechodem do anaerobní zóny
10. – 18. 02. 2024 (8 dní)	(50m)	Šamorín	(*S+)	Aerobní kapacita

Reprezentační soustředění mají přednost před soustředěními SCM II!

Soustředění pro nominované závodníky na vrcholné soutěže:

19. – 27. 06. 2024	(50m)	Šamorín	přípravné VT před MEJ
--------------------	-------	---------	-----------------------

(*S) – akce s finanční spoluúčastí reprezentantů á 200Kč/den

(*S+) – akce dle lokality s vyšší finanční spoluúčastí reprezentantů než 200Kč/den

(*SV+) – volitelné soustředění v teplém klimatu s úhradou nákladů v plné výši

Přehled reprezentačních soutěží dle kategorií (bližší info a nominace plavců viz kapitola 6):

B* 24. - 26. 11. 2023	(50m) Kranj (SLO)	MU CECJM
B* 06.- 07. 04. 2024	(50m) Graz (AUT)	Multiutkáni starších juniorů
B* 06.- 07. 04. 2024	(50m) Skopje (Sev. Makedonie)	Multiutkáni mladších juniorů
B* květen 2024	(50m) Maďarsko	4 utkání mladších juniorů
A* 02.-07. 07. 2024	(50m) Vilnius (LTU)	Mistrovství Evropy juniorů
B* 12.-14. 07. 2024	(50m) Bělehrad (SRB)	MU CECJM

*kategorie reprezentačních soutěží a nominace realizačního týmu na tyto soutěže

Nominace členů realizačního týmu na akce RD starších juniorů...

... návrh nominace je v kompetenci reprezentačního trenéra a dle typu soutěže podléhá schválení VSP a VV ČSPS.

Soutěže kategorie A: vrcholné akce (MEJ, EH, MSJ, YOG)
akce zajištěny dle počtu nominovaných závodníků adekvátním počtem členů realizačního týmu a osobních trenérů nominovaných plavců; celkový počet členů výpravy na vrcholnou soutěž podléhá podmínkám zaštiťující organizace vrcholné soutěže a schválení VV ČSPS (viz. akce níže).

Soutěže kategorie B: Multiutkáni a mezistátní soutěže družstev
standardně zařazeny do kalendáře reprezentace jako pravidelně obsazované akce zajištěny primárně členy realizačního týmu

Soutěže kategorie C: zahraniční závody volitelné
soutěže zařazené do kalendáře reprezentace navíc (mimo termíny ČP a Mistrovské soutěže) z důvodu možnosti rozšíření reprezentačních startů (podmínkou účasti na těchto akcích je finanční spoluúčast stanovená ČSPS); akce zajištěny dle počtu přihlášených reprezentačním trenérem + „zájemci“ z řad osobních trenérů (finanční náležitosti určí VV ČSPS)

6. Nominace juniorů na reprezentační soutěže

MU CECJM (kategorie B); 24. – 26. 11. 2023, Kranj, SLO (50)

(CZE-HUN-AUT-MKD-SUI-BIH-SLO-SVK-SRB-CRO-BEL-NED-POL-ROM-TUR-UA-GER)

Ukončení nominace: 22. 10. 2023

Nominované ročníky: junioři 2008 – 2009 a juniorky 2009-2010

Do nominace dohromady maximálně 12 plavců (6 juniorů a 6 junierek) uvedených ročníků (bez rozdílu věku), kteří ve vypsáních disciplínách pro soutěž zaplavou nejlepší časy v období od 1. 9. 2023 do 5. 11. 2023 s přihlédnutím k aktuální výkonnosti a s ohledem na efektivní obsazení všech disciplín. Do nominace nemusí být zařazeni pouze reprezentanti.

MU ml. juniorů (kategorie B); 6.-7. 4. 2024, Skopje Severní Makedonie MAK (50)

(BUL-CYP-CZE-FIN-GRE-IZR-POL-POR-SUI-TUR-UKR-SVK)

Ukončení nominace: 03. 03. 2024

Nominované ročníky: junioři 2009-2011; juniorky 2009-2011

Do nominace dohromady maximálně 10 plavců (juniorů a junierek) uvedených ročníků, kteří ve vypsáních disciplínách pro soutěž zaplavou nejlepší časy v období od 1. 9. 2023 do 22. 12. 2023 s přihlédnutím k aktuální výkonnosti na 50m bazénu a s ohledem na efektivní obsazení všech disciplín. Do nominace nemusí být zařazeni pouze reprezentanti.

MU st. juniorů (kategorie B); 6.-7. 4. 2024, Graz (AUT) (50)

(BUL-CYP-CZE-FIN-GRE-IZR-POL-POR-SUI-TUR-UKR-SVK)

Ukončení nominace: 03. 03. 2024

Nominované ročníky: junioři 2006-2008; juniorky 2006-2008

Do nominace dohromady maximálně 10 plavců (juniorů a junierek) uvedených ročníků, kteří ve vypsáních disciplínách pro soutěž zaplavou nejlepší časy v období od 1. 9. 2023 do 22. 12. 2023 s přihlédnutím k aktuální výkonnosti na 50m bazénu a s ohledem na efektivní obsazení všech disciplín. Do nominace nemusí být zařazeni pouze reprezentanti.

M4U ml. juniorů (V4 Olympic Hopes) (kategorie B); 18. -19. května 2024, Budapešť (HUN) (50)

(CZE-POL-HUN-SVK)

Ukončení nominace: 28. 4. 2024

Nominované ročníky: junioři a juniorky 2009-2010

Do nominace bude zařazeno 12 juniorů a 12 junierek uvedených ročníků, kteří ve vypsáních disciplínách pro soutěž zaplavou nejlepší časy na 50m bazénu v období od 1. 1. 2024 do 28. dubna 2024, tak, aby vždy 2 nejlepší junioři (zvlášť roč. 2009 a zvlášť roč. 2010) a 2 nejlepší juniorky (zvlášť roč. 2009 a zvlášť roč. 2010) obsadili všechny vypsání disciplíny.

Do nominace nemusí být zařazeni pouze reprezentanti.

MU CECJM (kategorie B); 12.-14.7. 2024, Bělehrad (50)

(CZE-HUN-AUT-MKD-SUI-BIH-SLO-SVK-SRB-CRO-BEL-NED-POL-ROM-TUR-UA-GER)

Ukončení nominace: 16. 6. 2024

Nominované ročníky: junioři a juniorky 2009-2010

Do nominace dohromady maximálně 12 plavců (6 juniorů a 6 junierek) uvedených ročníků (bez rozdílu věku), kteří ve vypsáních disciplínách pro soutěž zaplavou nejlepší časy v období od 1. 1. 2024 do 16. 6. 2024 s přihlédnutím k aktuální výkonnosti a s ohledem na efektivní obsazení všech disciplín. Do nominace nemusí být zařazeni pouze reprezentanti.

MEJ 2024, (soutěž kategorie A); 2.- 7. 7. 2024, Vilnius (Litva): viz níže

Nominované ročníky: junioři a juniorky 2006 - 2010

MEJ - Mistrovství Evropy juniorů, Vilnius (soutěž kategorie A); 2. - 7. 7. 2024

V roce 2024 se MEJ týká ročníků 2006–2010 u juniorů i junierek.

Podmínkou pro účast na MEJ je splnění limitu stanovených ČSPS v rámci níže specifikovaných podmínek:

limity MEJ 2024 stanoveny ČSPS

junioři			juniorky		
disciplína	limit A	limit B*	disciplína	limit A	limit B*
50 VZ	0:23,26	0:23,49	50 VZ	0:26,35	0:26,61
100 VZ	0:50,94	0:51,45	100 VZ	0:56,81	0:57,38
200 VZ	1:51,82	1:52,94	200 VZ	2:03,13	2:04,36
400 VZ	3:57,98	4:00,36	400 VZ	4:20,05	4:22,65
800 VZ	8:15,18	8:20,13	800 VZ	8:57,20	9:02,57
1500 VZ	15:42,78	15:52,21	1500 VZ	17:07,07	17:17,34
50 Z	0:26,43	0:26,69	50 Z	0:29,70	0:30,00
100 Z	0:56,72	0:57,29	100 Z	1:03,32	1:03,95
200 Z	2:03,21	2:04,44	200 Z	2:17,17	2:18,54
50 P	0:28,67	0:28,96	50 P	0:32,36	0:32,68
100 P	1:03,58	1:04,22	100 P	1:11,10	1:11,81
200 P	2:18,69	2:20,08	200 P	2:33,24	2:34,77
50 M	0:24,83	0:25,08	50 M	0:27,62	0:27,90
100 M	0:54,73	0:55,28	100 M	1:01,14	1:01,75
200 M	2:03,30	2:04,53	200 M	2:15,05	2:16,40
200 PZ	2:05,47	2:06,72	200 PZ	2:19,36	2:20,75
400 PZ	4:29,43	4:32,12	400 PZ	4:56,97	4:59,94

Limity A: stanoveny na základě 16. místa redukovaného pořadí z rozplaveb nejlepšího z posledních 3 MEJ, v případě méně než 32 startujících, poloviny výsledkové listiny redukovaného pořadí (max. 12. m.)

Limity B: + 1 % k limitům A

platí pouze pro mladší tři ročníky juniorů a junierek (2008–2010) se stanovenou spoluúčastí (určí VV ČSPS)

Nominační kritéria pro MEJ 2024:

- libovolné závody na 50 m bazénu s el. časomírou v období 1. 1. 2024 - 2. 6. 2024
- **Neuznávají se výsledky zaplavané v mezičasech kromě prvního úseku štafety, časy neměřené elektronickou časomírou a samostatné pokusy.**
- Do každé disciplíny mohou být nominováni pouze 4 plavci za stát

Nominace trenérů:

- zodpovědný trenér RD juniorů + 1 trenér realizačního týmu RD, jehož plavec procentuálně nejvíce překoná limit (nebo se k němu přiblíží).
- další trenéři budou vybráni v počtu 4 kvalifikovaní plavci = 1 osobní trenér závodníka, který procentuálně nejvíce překoná limit

Hlavní reprezentační trenér má právo navrhnout do finální nominace MEJ 2024 závodníky na divokou kartu (bez ohledu na pohlaví). Tato nominace podléhá schválení VSP a VV ČSPS. Případní schválení závodníky na divokou kartu se budou podílet na akci finanční spoluúčastí, o které rozhodne VV ČSPS.

7. Doporučené testy reprezentantů

Testy vytrvalců (400PZ, 800VZ, 1500VZ):

- a) **Test aerobní kapacity 3000max na čas;** měří se celkový čas, TF frekvence a La po doplávání; pro vypočítání tréninkového tempa pro různé tratě; plave se 2x za sezonu v průběhu září a v lednu/únoru
- b) **Step test 8 x 400VZ st. 8';** plavec plave se stoupající intenzitou na 80%; 85%; 90% a 95% OR po 2 čtyřstovkách; měří se čas, laktát (pokud není k dispozici, neměří se) a TF po každém druhém úseku; mezičasy na 200m a frekvence záběrů mezi 150 až 200m a 350 až 400m; plave se na začátku a na konci předzávodního období s odstupem cca 5 týdnů (srovnání)
- c) **Předzávodní test 12 x 100VZ na 90% času,** který chce plavec plavat na závodech st 1:30; měří se čas a La po doplávání; plave se na konci makrocyklu, 1 týden před vrcholnými závody
- a) **Test kapacity a účinnosti nohou 6 x 100N st 3'** na co nejlepší čas, plave se vždy na začátku a ke konci každého makrocyklu

Testy středotratářů 200/400

- a) **Test aerobní kapacity 2000VZ max na čas,** měří se celkový čas, TF frekvence a La po doplávání; pro vypočítání tréninkového tempa pro různé tratě; plave se 2x za sezonu v průběhu září a v lednu/únoru
- b) **Laktátový Step test 8 x 200 st 5' (prsaři a polohovkáři 5:30)...** plavec plave se stoupající intenzitou na 3x 80%; 2x 85%; 2x 90% a 1x 95% OR; měří se čas, laktát (pokud není k dispozici, neměří se) a TF vždy po bloku; mezičasy na 100m a frekvence záběrů (prsaři počítají počet záběrů) mezi 50 až 100m a 150 až 200m; plave se na začátku a na konci předzávodního období s odstupem cca 5 týdnů (srovnání)
- c) **Předzávodní test 4 x 50 i10",** první vždy se startem; měří se čas, záběrová frekvence (prsaři počítají počet záběrů) každého úseku; plave se na konci makrocyklu, 1 týden před vrcholnými závody
- d) **Test kapacity a účinnosti nohou 6 x 100N st 3'** na co nejlepší čas, plave se vždy na začátku a ke konci každého makrocyklu

Testy sprinterů 50/100m

- b) **Test aerobní kapacity 1500VZ max na čas;** měří se celkový čas, TF frekvence a La po doplávání; pro vypočítání tréninkového tempa pro různé tratě; plave se 2x za sezonu v průběhu září a v lednu/únoru
- c) **Laktátový Step test 8 x 100 st 5' (prsaři a polohovkáři 5:30);** plavec plave se stoupající intenzitou na 3x 80%; 2x 85%; 2x 90% a 1x 95% OR; měří se čas, laktát (pokud není k dispozici, neměří se) a TF vždy po bloku; mezičasy na 50m a frekvence záběrů (prsaři počítají počet záběrů) mezi 50 až 100m; plave se na začátku a na konci předzávodního období s odstupem cca 5 týdnů (srovnání)
- d) **Test síly 3 x (6x 50)HL. st 3'** 1.série: packy; 2.série: ploutve; 3.série: packy + ploutve; plave se na max, vždy ke konci každého makrocyklu asi 14 dní před vrcholným závodem
- e) **Test kapacity a účinnosti nohou 6 x 100N st 3'** na co nejlepší čas, plave se vždy na začátku a ke konci každého makrocyklu

8. Materiální vybavení reprezentantů

(dle aktuální schválené směrnice ČSPS)

9. Práva a povinnosti reprezentantů a jejich osobních trenérů

Práva a povinnosti reprezentanta jsou uvedeny v reprezentační smlouvě, kterou závodníci obdrží do konce září 2023. Smlouva bude vyhotovena ve 3 originálech (reprezentant – reprezentantka, ČSPS, osobní trenér reprezentanta).

Reprezentanti v kategorii juniorů jsou mimo jiné povinni:

- a) zúčastnit se MČR juniorů (pakliže nemá zdravotní důvody) + ČP – 2 kola na 25 m + 2 kola na 50 m
- b) evidovat tréninkový proces*
- c) evidovat testy (viz kapitola 7) *
- d) hlídat si platnost sportovní prohlídky

- e) dbát o svůj zdravotní stav a informovat zodpovědného trenéra RD juniorů v případě, že se u něj objeví vážné změny zdravotního stavu, které by měly mít vliv na dlouhodobou tréninkovou přípravu, potažmo na závodní aktivity nejen v rámci reprezentace.

*** každý reprezentant má povinnost si vést tréninkový deník s evidencí OTU a STU (včetně doporučených testů), a to průběžně a pečlivě; a to v rámci v ETD (elektronický tréninkový deník Yarmill).**

Reprezentant (resp. osobní trenér reprezentanta mladšího 18 let) jsou povinni včas doručovat všechny potřebné náležitosti týkající se organizace reprezentačních akcí, aby tím nedocházelo ke zpožděním v oblasti jejich technické přípravy.

Reprezentant je povinen se účastnit všech reprezentačních akcí zdrav, aby neohrožoval zdraví ostatních. V případě, že by reprezentant (nebo jakýkoli účastník reprezentační akce) ohrožovali svým „narušeným“ zdravotním stavem sebe nebo ostatní, bude z akce uvolněn.

10. Povinnosti ČSPS a reprezentačního trenéra

- 1) Informovat oddíly (kluby), příp. resortní sportovní centra a školy o zařazení sportovce do reprezentačního družstva ČR.
- 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 reprezentantů dle příslušné směrnice ČSPS.
- 5) Zajistit organizačně a ekonomicky veškeré reprezentační akce dle projektu.
- 6) Zajistit pojištění pro schválené závodníky a realizační tým na všechny zahraniční reprezentační akce.
- 7) Reprezenční trenér je povinen elektronickou korespondencí včas informovat ČSPS, reprezentanty, jejich trenéry a rodiče o všech náležitostech týkajících se činnosti reprezentace a nevyhnutelných změnách v Projektu RD juniorů, které nastanou v průběhu sezóny.

verze IV., 12. 1. 2024

Mgr. Libor Kohut – reprezentační trenér