



MULTIUTKÁNÍ 11 STÁTŮ mladších juniorů



Limassol (CYP); 2. – 3. 4. 2016





Hodnocení reprezentační akce

Multiutkání mladších juniorů Limassol (CYP); 2. – 3. dubna 2016

Na toto Multiutkání bylo nominováno celkem 10 níže uvedených plavců - mladších juniorů (5 chlapců z ročníků 2000, 2001 a 5 dívek z ročníků 2001, 2002) na základě výsledků zimní sezóny a aktuálních časů z 50m bazénu, s cílem efektivního pokrytí všech vypsanych disciplín.

Konečná nominace:

chlapci: PZ: Jakub Lahoda (00); Z: Dušan Miko (00); P: Václav Hájek (00);
K, M: Kristián Svoboda (00); K dl.: Václav Čermák (00)

dívky: K, PZ: Tereza Muselová (01); Z: Kateřina Matošková (01); P: Marika Hudcová (01);
M: Michaela Svobodová (01); PZ,K dl.: Lucie Zubalíková (01)

trenéři: Roman Havrlant, Petra Landová

Sraz na akci byl stanoven na čtvrtek 31. 3. v 6.45 na ruzyňském letišti. Přestupný let Praha – Larnaca i přesun do hotelu Park Beach (cca 40 minut od letiště) proběhl bez problémů.

Organizace celých závodů se pořadatelům vydařila. Ubytování a strava v hotelu byly na optimální úrovni.

Závody proběhly v příjemné 8 dráhové padesátce, která byla 4 minuty chůzí od hotelu.

Multiutkání se v tomto roce zúčastnilo jak u dívek, tak u chlapců 11 týmů: **Brazílie, Bulharsko, Česká republika, Finsko, Izrael, Polsko, Řecko, Švýcarsko, Rakousko, Portugalsko** a pořádající **Kypru**. Nezáčastnily se Turecko, Ukrajina a Srbsko.

Celkem 21 osobních rekordů z 36 startů vyznívá ve prospěch pozitivního hodnocení. Osm z deseti nominovaných českých reprezentantů si vyplavalo osobní rekordy (mnohdy velmi výrazné).

V tradičně velké konkurenci především polských, brazilských, izraelských, řeckých a švýcarských závodníků je potěšitelné, že se naši závodníci prosadili alespoň ve 3 případech na medailové pozice (1x Kristián Svoboda: 3. místo 200m motýlek, 1x Kateřina Matošková: 2. místo 200m znak a 1x štafeta 4x200VZ dívek: 3. místo).

Velkou spokojenost lze vyjádřit nad výkony Kristiána Svobody (který se také jako jediný výrazněji přiblížil limitům MEJ), Jakuba Lahody (který se v poslední době významně výkonnostně zvedl) a Václava Čermáka (který si zaplavoval ve všech disciplínách mimořádné osobní rekordy). Očekávané výkony zaplavali Dušan Miko, Tereza Muselová a Lucka Zubalíková (i když ta si svou slabou chvíli vybrala na polohové čtyřstovce). Katka Matošková, Míša Svobodová, Marika Hudcová a Vašek Hájek se ve svých individuálních nepředvedli v úplně ideální formě. Děvčata dokonce ve většině případech zaplavala horší časy než na loňském Multiutkání.

Potěšitelné ale bylo, že po dlouhé době dokázaly být dívky konkurence schopné ve štafetách, kde se jim dokonce podařilo vybojovat 3. místo v nejdelším štafetovém závodě.

Společným ukazatelem většiny našich závodníků byla částečná únava z prudkého slunce, kterému jsme se snažili v rámci možností vyhnout. Většina si také stěžovala na rychlý nástup zakyselení a dýchací problémy v maximální zátěži. Asi by tyto záležitosti byly na odbornější rozbor, ale vysvětlují si to postupným nástupem tréninkového režimu v anaerobním pásmu, který jsme aplikovali např. na nedávném reprezentačním soustředění, a předpokládám, že se tak děje i v klubech. Pravděpodobně ještě nedošlo k dostatečné adaptaci a zvýšení úrovně kapacity organismu v tomto zatížení. Předpokládám, že by se v průběhu sezóny měly tyto fyziologické ukazatele upravit.

Multiutkání bylo pro vybrané plavce dobrým testem v této části sezóny a jistě zajímavým porovnáním se zahraničními vrstevníky a tedy motivací pro další cíle.

Po odplavání celého programu se český tým loučil na lichořivém 6. místě v kategorii juniorů, juniorek i v celkovém pořadí.

Nominovaní závodníci působili pospolitým a bojovným dojmem, navzájem se povzbuzovali a prožívali společně jednotlivé starty. Celý pobyt byl pohodový, bez větších zádrhelů, i když připomínky by byly...

Možná i dílem náhody se ukázalo, že obecně lepší výkony podali naši reprezentanti v odpoledních půldnech. Tento dlouhodobý jev, kdy závodníci nedokáží podat kvalitní výkon v dopoledních hodinách, považují obecně za jednu ze slabých stránek českého plavání. V tomto případě určitě svou roli sehrály také záležitosti, které mohou plavci významně sami ovlivnit – narušování zodpovědného přístupu v podobě nedodržování dostatečného spánkového režimu a neustálé používání mobilních telefonů – což jsou věci, které snižují soustředění, plíživě zvyšují fyzickou i psychickou únavu, zvyšují stres a odvádějí pozornost od podstatných věcí.

V době, kdy se závodníci bez mobilu ani v klidu nenajedí, považují tyto nešvary z dlouhodobého hlediska v psychické (ne)vyrovnanosti sportovců za mimořádně alarmující.

Je škoda, že podobné záležitosti mohou zbytečně negativně ovlivnit obraz celkově jinak velmi dobrých výkonů, skvělého kolektivu a příjemného prostředí závodů.

Obecně očekávám od všech reprezentantů takový přístup, kterým by měli prokázat nejen ve vodě příslušnost zařazení do výběrového týmu.

Přes výše uvedené výtky (které jsou spíše nakumulováním poznatků posledních několika let a podnětem k zamyšlení) bych chtěl všem závodníkům, kteří nás reprezentovali na této akci, poděkovat a popřát jim zvyšující úroveň výkonnosti v dalším období.

Celkové výsledky

juniorky	body	junioři	body
1. Polsko	186	1. Izrael	172
2. Izrael	135	2. Brazílie	154
3. Brazílie	134	3. Polsko	150
4. Švýcarsko	130	4. Švýcarsko	148
5. Řecko	122	5. Řecko	145
6. Česká republika	109	6. Česká republika	105
7. Rakousko	108	7. Portugalsko	94
8. Portugalsko	92	8. Bulharsko	66
9. Finsko	89	9. Kypr	60
10. Kypr	72	10. Finsko	50
11. Bulharsko	3	11. Rakousko	46

juniorky+junioři	body
1. Polsko	336
2. Izrael	307
3. Brazílie	288
4. Švýcarsko	278
5. Řecko	267
6. Česká republika	214
7. Portugalsko	186
8. Rakousko	154
9. Finsko	139
10. Kypr	132
11. Bulharsko	69

Velký dík patří jak Petře Landové za výbornou spolupráci na této akci, tak všem osobním trenérům za přípravu závodníků na toto Multiutkání.

Rovněž bych chtěl poděkovat pracovníkům sekretariátu ČSPS, p. Novotnému a p. Tippmannovi, za organizační přípravu této akce.

Návrat z Multiutkání proběhl naprosto bezproblémově s návratem v pondělí 4. 4. v 21.00 na ruzyňské letiště.

V Brně, 5. 4. 2016

Roman Havrlant – vedoucí akce

PS: Statistika výkonů českých plavců na těchto závodech v přiloženém dokumentu...