



HODNOCENÍ REPREZENTAČNÍ AKCE
Mistrovství světa juniorů 2017
včetně přípravných kempů



Indianapolis (USA); 23. 8. – 28. 8. 2017
Indiana University Natatorium (50m indoor pool)



Plavci: Filip Chrápavý 99, Tomáš Ludvík 99
Tereza Muselová 01, Barbora Seemanová 00, Klára Šimánová 00, Kristýna Štemberová 00

Realizační tým: vedoucí akce a trenér: Roman Havrlant
trenér: Petra Škábová
fyzioterapeut: Petra Hulvová



Cíl MSJ: 6 finálových účastí (viz Projekt 2016/2017)

Výsledek: **6 finálových účastí**
4. místo: B. Seemanová 50VZ
5. místo: B. Seemanová 100VZ T. Ludvík 200Z
7. místo: B. Seemanová 200VZ T. Muselová 200P F. Chrápavý 200P

1 účast v semifinále
16. místo: K. Štemberová 50M

5x překonaný rekord ČR dorostu
F. Chrápavý 200P T. Ludvík 200Z T. Muselová 200PZ, 2x 200P

2x překonaný rekord ČR dospělých
T. Ludvík 200Z

... i trocha „smůly“:

4. místo B. Seemanové na 50VZ o 0,01s za bronzovou medailí

statistika MSJ 2017: 90 zúčastněných zemí
618 zúčastněných plavců
21 světových juniorských rekordů
45 rekordů šampionátu

nejúspěšnější plavci MSJ 2017:

Michael Andrew (USA): 3x zlato, 2x bronz; celkem 6x překonal světový juniorský rekord
Rikako Ikee (JPN): 4x zlato; 1x světový juniorský rekord

nejúspěšnější země MSJ 2017 podle získaných medailí:

1. USA	12	13	7	celkem 32
2. CAN	7	5	3	celkem 15
3. JPN	6	4	6	celkem 16
4. HUN	5	8	3	celkem 16

Česká republika v soutěži národů obsadila 16. místo se 73 body (10. místo v Evropě).

oficiální stránky MSJ 2017: <http://usaswimming.org/FINAWorldJuniors2017>

výsledky MSJ 2017: <http://omegatiming.com/Competition?id=0001110100FFFFFFFFFFFFFFFFFFFFFFFF&sport=AQ&year=2017>

Hodnocení přípravy před MSJ:

Závěrečná příprava na světové mistrovství juniorů začala bezprostředně po skončení MEJ 2017, resp. po LMČR dorostu a dospělých, a to 17.července. Celková doba do začátku MSJ byla tedy 38 dní (tj. více než 5 týdnů). Po dohodě s osobními trenéry nominovaných závodníků se první 3týdenní fáze (17.7. - 4.8.) odehrávala individuálně dle možností, zpravidla v domácích podmínkách (s finanční spoluúčastí ČSPS).

Společný sraz celého týmu proběhl v neděli 6. srpna v Praze, s následným přesunem do Spojených států. Pro finální část přípravy se podařilo získat optimální podmínky v univerzitním městě Louisville, v americkém státě Kentucky (150km jižně od Indianapolis). Celý pobyt byl zprostředkován s podporou místního Univerzitního týmu Louisville Cardinals. Společně s českým týmem zvolili v tomto místě přípravu i týmy Německa, Polska, Singapuru a Kyrgystánu. Tréninková příprava zde proběhla podle připraveného scénáře po konzultaci s osobními trenéry nominovaných plavců. S těmi byli plavci i celý realizační tým v kontaktu průběžně po celou dobu VT.

Bára, Klára a Týna trénovali pod vedením Petry Škábové; Tomáš, Filip a Tereza pod vedením Romana Havrlanta. Všichni plavci měli od svých trenérů určen tréninkový program (někteří více rámcově, někteří detailně). Všechny plány byly v plné míře realizovány a podle pocitu doladovávali trenéři na místě převážně technické detaily. Účelem bylo udržet plavce nejen v dobré kondici, ale především v potřebném psychickém rozpoložení po celou dobu přípravy i závodů, a to se z pohledu realizačního týmu podařilo.

Podmínky pro VT v Louisville:

klima: přechodné, suché, velmi podobné střední Evropě (denní teploty 28 – 33 °C, noční teploty 20° - 24°C)

ubytování: Days Inn (levnější síť amerických hotelů); klimatizované, čisté, dostačující; se snídaní

bazén: 50m, krytý, 8 drah (možnost posuvných stěn; závodní odskokové bloky), dobře odvětráný; pro náš

trénink k dispozici vždy minimálně 2 dráhy; dochozí vzdálenost od hotelu cca 1,2km

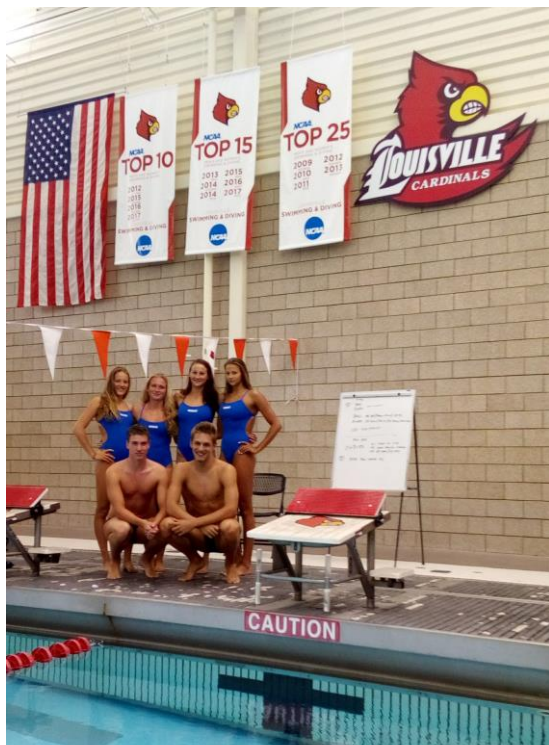
+ možnost plně vybavené posilovny (cca 150m od bazénu) – plavci poměrně dosti využívané

strava: **snídaně** (v hotelu): malý výběr, ale dostačující (ovesná kaše, vafle, tousty, jogurty, dochucovadla)

obědy (v univerzitní sportovní jídelně): obrovský výběr jídla připravovaného speciálně pro

sportovce; top úroveň stravování; dochozí vzdálenost cca 2,4km od hotelu

večeře (v hotelu): ob den se střídá dovoz jídel ze dvou restaurací (těstoviny vs. maso+brambor) – jednotvárné, ale chutné a objemově dostačující



Přípravový kemp v Louisville byl pro všechny nejen ideálním místem pro aklimatizaci, fyzické a mentální vyladění, ale obrovským zážitkem a zkušeností pobytu v prostředí plném vlídných, usměvavých, úspěšných, pozitivně naladěných lidí, kteří nám vycházeli vstříc ve všech našich požadavcích. Prostředí, ve kterém je na každém kroku vidět obrovská podpora sportu, úcta ke sportovcům, trenérům a všem, kteří pomáhají v přípravě. Pobyt strávený v tomto prostředí byl důležitý nejen pro potřebnou aklimatizaci, ale pro všechny také k nasbírání nových zkušeností, které se dají uplatnit v tréninkového procesu i v celkovém přístupu k tréninku. 13 dní nám uteklo jako voda bez sebemenšího problému. V průběhu pobytu jsme měli 5 volných půldnů (jejichž odstup se zvyšoval s postupujícím časem) a 1 celý volný den (neděle), který jsme využily na prohlídku města.

VT jsme posléze všichni vyhodnotili jako zdařilé a odjížděli jsme výborně naladěni do dějiště světového šampionátu.

Přesun do Indianapolis proběhl v neděli 20. 8. autobusem společně s výpravou Německa.

Hodnocení MSJ:

Prostředí vytvořené v Indianapolis pro účastníky MSJ by se dalo hodnotit jako lepší standard současné úrovně větších akcí, s tím, že po organizační stránce vše fungovalo výborně.

Univerzitní 8 dráhový bazén po rekonstrukci působí velmi kompaktně a příjemně, je výborně odvětráný, osvětlený a ozvučený a pro závodníky velmi dobře vybavený. Tréninková (resp. vyplavávací) šestidráhová padesátka v bezprostřední blízkosti závodního bazénu (za obrátkovou stěnou). Možnost vyplavání byla také ve skokanské

pětadvacítky, a to výhradně pro závodníky s více po sobě jdoucími starty. V budově bazénu byla pro závodníky připravena obrovská relaxační zóna vybavená pohodlným kobercem, velkoplošnou obrazovkou 5x3m s live přenosem závodů, pohodlnými sedačkami, aktivitami na rozptýlení (hry), občerstvením (vody, mléčné nápoje a jogurty, ovoce, oříšky, pečivo). Nevšedním zážitkem byla i možnost canisterapie (příznivé působení speciálně cvičených psů pro uvolnění napětí a relaxaci sportovců). Samozřejmostí bylo několik dalších obrazovek v celém objektu bazénu, které připravujícím se plavcům a trenérům v zázemí dávali přehled o průběhu závodů. Trenérům i plavcům byl k dispozici „review koutek“, kde byla možnost si na několika monitorech zpětně přehrát jednotlivé rozplavby. Velkým pozitivem bazénu byl i dostatek prostoru na sezení a sledování závodů. Pro výpravy byla určena celá jedna podélná tribuna, plus sezení na obou podélných ochozech bazénu. Celý prostor byl rozdělen do 6 zón v rámci kterých rotovaly výpravy po jednotlivých dnech dle stanoveného rozpisu. Až na výjimky toto všichni dodržovali a na nedostatek místa si nikdo nemohl stěžovat. Překvapující bylo, že tribuna pro veřejnost nebyla po většinu celého mistrovství nijak výrazně zaplněna. Přehled o všech důležitých momentech a informacích zajišťovaly na závodním bazénu 2 velkoformátové obrazovky. Pěkně bylo vyřešeno vyhlásování vítězů na balkóně nad obrátkovou plošinou.

Ubytování a strava: hotel Marriott Downtown – stručně řečeno, za tu cenu myslím všichni očekávali trochu více (nepříliš uspokojivý sortiment a chuť jídel; pitný režim na obědích a večeřích zajištěn pouze hořkým čajem nebo nepříliš kvalitní kávou; zvláštěně fungující úklid pokojů; bušení medicimbalů od časných ranních hodin z posilovny pod námi a hluk zбіječky z rekonstruovaných pater nad námi v době poobědového klidu nebyly zrovna příjemné; některé technické nedostatky na pokojích; několikrát omylem spuštěný požární alarm – no prostě slabota)

Doprava účastníků mezi hotely a bazénem fungovala velmi dobře. V závodních dnech odjížděly autobusy každých 10 – 15 minut, bez větších prodlev. Vzdálenost cca 1,2 km se ale také dala absolvovat pěšky skrze příjemný park.

Celkovou organizaci a úroveň závodů lze hodnotit výborně. Z evropských států se tohoto mistrovství překvapivě nezúčastnily např. týmy Nizozemí, Finska nebo Portugalska. Naopak překvapením byly některé africké země, jejichž plavci svými výkony splnili spíše symbolickou účast.



Hodnocení vystoupení českých plavců:

Stejně jako tomu bylo na nedávném Mistrovství Evropy juniorů, mohu s velkým potěšením konstatovat, že osobní trenéři nominovaných plavců připravili svým svěřencům správný recept pro vyladění na toto MSJ, o čemž svědčí úspěšná výsledková bilance.

Šestice nominovaných českých plavců odvedla skvělou přípravu a navázala na ni výbornými výkony. Chtěl bych tímto celému týmu velmi poděkovat za jejich přístup k tréninkům i závodům. Rád bych vyzvednul to, že všichni před svými závody nepůsobili rozpačitě, ale naopak vystupovali velice uvolněně, sebejistě a odhodlaně. Myslím, že všichni čerpali z výborně odpracované sezóny a snad i z dobře nastaveného modelu přípravy před tímto mistrovstvím. Jsem velmi šťastný, že se celá přípravná fáze a průběh závodů odehrály podle plánu, bez jakýchkoli technických, administrativních a zdravotních problémů. Přičítám to především výborné práci trenérů s reprezentanty v klubech, velmi dobré spolupráci trenérů s reprezentací, přispění všech důležitých „servisních“ činností odborníků v oblastech fyzioterapie, kondičního a mentálního tréninku a všech, kteří zajišťují technické zabezpečení chodu reprezentace.

Individuální hodnocení:

Filip Chrápavý: 1x osobní rekord v hlavní disciplíně; český rekord dorostu 200P

přípravu měl detailně zpracovánu od svého trenéra Jirky Vlčka, s kterým byl také na dálku v pravidelném kontaktu, což mu i viditelně dodávalo potřebné sebevědomí. Přípravu dle svého přání absolvoval hodně samostatně a dle výsledků lze usuzovat, že větší zásahy do tréninku nebyly zapotřebí. S Tomášem Ludvíkem vytvořili společný tréninkový tandem, který oběma naprosto vyhovoval. Během závodů působil Filip oproti MEJ vyrovnaněji a sebejistěji. Výrazně snížil četnost zbytečných negativních reakcí, které jej na předchozích akcích často provázely. Snad i tyto momenty měly pozitivní vliv na jeho zaplavaných výkonech. Filip byl po celé závody v nebývalé pohodě. Všechny starty odplaval s velkým nasazením a velmi slušně technicky. Takticky malinko zavrával u finálové prsové dvoustovky, kde si v první polovině nechal příliš velký handicap, který už se mu nepodařilo i přes vynikající finiš dotáhnout a zřejmě tak přišel o slibnou možnost překonání českého rekordu. S celkovým vystoupením Filipa maximální spokojenost.

Tomáš Ludvík: 3x osobní rekord ve všech znakových disciplínách; český rekord dorostu a seniorů 200Z

přípravu, kterou si téměř celou „odkoučoval“ sám, téměř bez nutnosti trenérského vedení, absolvoval podle tréninkového programu Filipa Chrápavého, kterou si jen upravil do znakového zaměření. Evidentně mu tento model sednul. V posledních měsících se u Tomáše zvedla úroveň rychlostních schopností, z čehož těžil i na kratších distancích. Znakové disciplíny zvládl výborně. Doplňkovou osmistovku plaval statečně na osobní rekord, ale od poloviny trati už se projevil nedostatek speciální vytrvalosti. Oceňuji, jak dokáže pracovat v tréninku i během závodů samostatně, přitom ve velké kvalitě. Dvakrát technicky i takticky výborně zvládnutá dvoustovka poslední šestý den závodů je toho důkazem. S celkovým vystoupením Tomáše maximální spokojenost.

Tereza Muselová: 4x osobní rekord v hlavních disciplínách; 3x český rekord dorostu 200P, 200PZ

absolvovala přípravu dle průběžných instrukcí osobního trenéra Milana Moravce. Nebylo nutné do tréninkového procesu příliš vstupovat. Na místě jsme doladovali pouze některé technické detaily. Nutno vyjádřit obrovskou pochvalu za disciplinovaný přístup ke všem složkám přípravy, pozitivní nasazení a úžasná touha po závodění. Všechny starty odplavala velmi dobře technicky i takticky. S celkovým vystoupením Terezy maximální spokojenost.

Barbora Seemanová: 3x účast ve finále, 4. + 5. + 7. místo v hlavních disciplínách

v přípravě měla přímo k dispozici osobní trenérku Petru Škábovou, se kterou udělaly obrovský kus práce a po skvělém úspěchu na MEJ se oběma podařilo formu vygradovat až do MSJ. Výkony Bány byly ozdobou mistrovství, čehož si všimli i trenéři jiných výprav. Barbora plavala o setinky za svými osobními rekordy a potvrdila své mimořádné kvality. S celkovým vystoupením Bára maximální spokojenost.

Klára Šimánová: 3x osobní rekord ve vedlejších disciplínách

příprava byla zaměřena především na úspěšné zvládnutí disciplíny 200m motýlek. Trenérka Škábová doladovala formu dle průběžných instrukcí osobního trenéra Pavla Pokorného. Poslední 3 týdny ještě hodně pilovaly technické věci (streamline, starty, výjezdy). Klára byla před závody skvěle připravena, bohužel zrovna v její nejsilnější disciplíně se nepodařilo ideálně zafinišovat. Ve všech ostatních startech ale prokázala, že formu má. S celkovým vystoupením Kláry velká spokojenost.

Kristýna Štemberová: 1x účast v semifinále v hlavní disciplíně; 2x osobní rekord ve vedlejších disciplínách

příprava byla zaměřena především na úspěšné zvládnutí disciplíny 50m motýlek. Trenérka Škábová doladovala formu dle průběžných instrukcí osobního trenéra Lukáše Luhového. Společně dokázali načasovat ideálně formu a Kristýna zaplavala na hranici svých osobních rekordů. S celkovým vystoupením Kristýny velká spokojenost.

Prakticky pro všechny naše zúčastněné plavce znamená vystoupení na letošním MSJ ukončení působení v juniorské kategorii a přechod do kategorie seniorů. Věřím, že všichni ti, kteří splnili pro vstup k dospělákům kritéria,

budou pro seniorskou reprezentaci posilou a budou dále tvrdě a systematicky pracovat na tom, aby české plavání dále zviditelnili v nejlepším světle na mezinárodní úrovni.

Stejně tak věřím, že pro následující generace plavců budou úspěšné výkony juniorů nejen z právě ukončené sezóny 2016/2017, ale i z posledních let, velkou motivací k tomu, aby na sobě tvrdě makali a stali se platnými členy české reprezentace.

Nelehká kritéria, která byla v posledních letech nastavena pro účast, a hlavně pro úspěch na nejvyšších mezinárodních soutěžích jsou jediným receptem, jak se vymanit z průměru.

I když tréninková příprava v klubech probíhá často na hranici možností, jsem přesvědčen, že stále můžeme nacházet rezervy jak v přípravě samotné, tak v tréninkových podmínkách. Svými výkony naši plavci dokázali, že není až tak vzdálené se dotáhnout na evropskou, potažmo světovou špičku, a to i přesto, že úroveň disciplín se stále plíživě zvyšuje.

Přál bych si, aby letošní úspěchy této plavecké generace byly velkou motivací pro to, abychom českému plavání věřili, dokázali v něm najít společnou cestu odvíjející se od možností a podmínek, které v české kotlině máme, a abychom kvalitní výkony českých plavců dokázali dostatečně prodat a získat více pochopení a větší podporu pro náš sport.

Velké poděkování a gratulaci bych chtěl vyjádřit všem osobním trenérům zúčastněných plavců – Petře Škábové, Pavlu Pokornému, Milanovi Moravcovi, Simoně Pokorné, Jirkovi Vlčkovi a Lukáši Luhovému za jejich dlouhodobou práci se svými svěřenci a skvěle připravené programy před nejdůležitějším vrcholem této sezóny.

Zvláštní poděkování a gratulaci bych chtěl touto cestou vyjádřit Barboře Seemanové a její trenérce Petře Škábové.

Bára Seemanová přechází z juniorské do seniorské kategorie se skvělými úspěchy na mezinárodním poli nejen z tohoto Mistrovství světa, s mimořádnými předpoklady k dalším plaveckým úspěchům. Věřím, že se stane díky svému přístupu a plaveckému projevu vzorem pro mnoho dalších plavců, kteří stejně tak jako ona, budou umět skloubit talent se zaujetím, svědomitostí a pracovitostí.

Petra Škábová se stala bezesporu hlavním pilířem úspěchu celého výběru na Mistrovství světa juniorů. Pominu-li její dlouhodobý přínos v přípravě Barbory Seemanové, chtěl bych vyzvednout její obrovské odevzdání se trenérské práci nejen v rámci reprezentačního působení, citlivý a promyšlený přístup k trénování a koučování všech svěřenců, komunikativnost a schopnost analyzovat nové podněty a přístupy, a využívat veškeré zkušenosti v praxi ve prospěch zvyšování úrovně českého plavání.

Chtěl bych tímto oběma popřát mnoho dalších šťastných plaveckých (i mimoplaveckých) dní.

Velké poděkování patří fyzioterapeutce Petře Hulvové za odbornou péči o tělo i duši našich plavců během našeho dlouhého pobytu v USA.

Dále pak děkuji sekretariátu plaveckého svazu, panu Janu Novotnému za vyřízení obsáhlé administrativu spojené s přípravou MSJ, která zabrala několik měsíců, Aleně Königsmarkové a Petru Tippmannovi za řešení nutných náležitostí k MSJ.

Děkuji Petře Škábové, Davidu Urbanovi, Petru Adamcovi a Jiřímu Nikodýmovi za mediální zprostředkování informací z dějiště MSJ.

Hodnocení vypracoval: Mgr. Roman Havlant

Indianapolis, 28. 8. 2017

... a na závěr „malá, velká“ zajímavost...

... ve finále na 200m prsa juniorského Mistrovství světa se potkali dva američtí plavci...

vlevo:	Daniel ROY	ročník 2000	(výška 168cm)	zlato	2:10,77
vpravo:	Reece WHITLEY	ročník 2000	(výška 203cm)	stříbro	2:10,82

uprostřed Tereza Muselová, ročník 2001, výška 173 cm 😊, 200m prsa v novém českém rekordu dorostu 2:29,67

