

HODNOCENÍ ÚČASTI NA MISTROVSTVÍ SVĚTA VE FUKUOCE 23. – 31.7.2023

4 závodníci; 2 plavkyně (S. Kubová a B. Seemanová) a 2 plavci (T. Franta a D. Gracík); 14 startů (včetně sf); 3x semifinále (B. Seemanová 200VZ – 9., S. Kubová 50Z -14. a 100Z – 15.); žádný český rekord; žádný osobní rekord; 2 nejlepší výkony roku 2023.

Smutné.

Číslo nejlépe dokumentující, že se nám MS23 nepovedlo. Už jen fakt, že se na MS nominovali pouze 4 závodníci (K. Horská zůstala pro zdravotní potíže doma v Česku), ukazoval pokles českého seniorského plavání. Neuspěli plavci připravující se doma, ani 100 % nepřesvědčily plavkyně připravující se pod zahraničními trenéry převážně mimo ČR. Za hranou úspěchu zůstal loňský superúspěšný junior i zkušená matadorka, která své první rekordy překonávala už v roce 2009.

I když v případě Simony Kubové mluvit o neúspěchu není příliš spravedlivé. Na MS nestartovalo příliš plavkyň v jejím věku, a to, že se ve svých dvou startech 2x umístila v semifinále v časech, které sice nebyly OR, ale zase nebyly nijak strašně moc jim vzdálené, je potřeba ocenit. Snad jen, že nezaplavala na své 50Z svůj nejlepší letošní výkon, kazí trochu dojem. Simona se už nejmíň 10 let drží na skvělé úrovni, jistě byla spokojená, a i pro zasvěcené splnila, co se od ní očekávalo.

Druhá česká semifinalistka Barbora Seemanová zaplavala na své parádní trati 200VZ svůj nejlepší letošní výkon a od finále jí dělilo 0,02“. Škoda! V předchozích měsících měla hodně trablů. Všechny tyto potíže vedly k omezenému počtu závodění se soupeřkami sobě rovnými. Přes všechno zmíněné zůstává B.S. jediným českým plavcem s nadějí na dobré umístění na OH (limit na OH jako jediný český plavec splnila, tak se může v klidu soustředit na start na OH). Nepostup do finále na 200VZ o 0,02“ je sice hodně smolný, ale na druhou stranu odstup více jak 3,5“ za vítězkou nebo 2,8“ od medaile je hodně znepokojující a dotáhnout se zpět do absolutní světové špičky bude pro ni a jejího sice zkušeného kouče hodně obtížný. Plavecký svět upaluje dopředu mnohem rychleji než plavání české. Avšak přejme jí to! Přejme si to!

Daniel Gracík se osobně přesvědčil, jaký je výkonnostní rozdíl mezi juniorským (MSJ) a seniorským (MS) plaváním. Také on si prošel osobními problémy, na začátku roku odešel od svého trenéra a v čase do MS pendloval mezi různými trenéry, což těžko vedlo k jednotlé přípravě. Má sice na české poměry rychlostní talent od plaveckého boha, ale výkonnostní posun od loňského roku je minusový.

Tomáš Franta si sice na 100Z zaplavoval letošní nejlepší výkon, ale v čase jen o málo lepším než čas, s kterým končil rok 2018. Za to ho sice nelze nijak odsuzovat, plavec se nemůže stále jen zlepšovat, ale v případě T.F. je nepříjemné, že na OH se neplave jeho oblíbená 50Z, na kterou se v posledních letech soustředí, ale právě ta stagnující 100Z.

Ale pozor! Předchozí řádky by mohly vypadat jako kritika zmíněných plavců, ale oni se na MS jako jedni z mála řádně nominovali, to je potřeba mít na paměti a oceňovat.

Na závěr ještě krátký komentář k limitům: průměrné umístění plavce, který na MS zaplavoval limit A, bylo 17,1. místo (u žen 17. místo, u mužů 17,2. místo). To prakticky znamená, že plavec, který zopakoval zaplavaný limit A, skoro jistě postoupil do semifinále, což ostatně potvrdily obě naše plavkyně, které vždy ve všech postupech do sf překročily limit A, oba muži se limitům nepřiblížili. A pro zajímavost – podle konstrukce limitů A nejvíce stagnoval 200D u žen a 100 a 200P u mužů; a nejvíce poskočil 800VZ u žen a 50D u mužů.

CO S TÍM? V ČEM JE PŘÍČINA?

- 1) V Česku se zapomíná na trénink aerobní vytrvalosti v raném plaveckém věku.** Mnohokrát při nejrůznějších příležitostech omílané principy Dlouhodobého rozvoje sportovce (v Česku DROP) upozorňují, že trénink plavců v žákovském věku by měl být zaměřen na trénink dovedností a rozvoj vytrvalosti, a že zanedbání vytrvalostního tréninku v raném věku už nelze později dohonit. A v Česku se žákovští trenéři vrhli na 50ti metrové tratě. T.Brtník mně hlásil, že na letním žákovském mistrovství Rakouska se neplavou 50kové tratě a nejvíc přihlášených bylo na 400VZ. Něco podobného ostatně tvrdí i Australané a další plavecké vyspělé země. A u nás to potvrzuje zlínský M.Knedla, který na MEJ startoval na 50Z, ale vyhrál i 200PZ a startoval i na 400 PZ. To je ovšem dlouhodobá věc, výkonnost v nejbližších letech nám to nezlepší. A druhá poznámka: světový veleznámý trenérský guru upozorňuje na nevhodnost příliš častého závodění v raném věku. Diametrálně odlišné od českých zvyklostí.
- 2) V Česku se až na výjimky nyní trénuje málo.** Už zmíněná světová trenérská legenda Bill Sweetenham tvrdil, že *“...sportovci, kteří chtějí uspět mezinárodně, a kteří chtějí dosáhnout na optimální výkon na národní úrovni (nikoliv však v Česku) musí pro dosažení těchto cílů absolvovat plavecký program s 18 – 25 hodinami týdně”*. Pravidelně prohlížím záznamy reprezentantů v ETD a kromě skupiny trenérky Škábové a B. Seemanové se k 31.7. pohybovala kilometráž kolem 1300 km a méně. Prsařská sprinterka Petra Chocová v dobách svého úspěšného mezinárodního vystupování mívala 1350 – 1650 km, přičemž spodní hranice dosahovala v letech, kdy na podzim absolvovala operaci ramene a měla minimálně 2 měsíční tréninkový výpadek
- 3) Plavecká nevzdělanost většiny českých plaveckých trenérů.** Plavání není sice jaderný výzkum ale určité zákonitosti v něm platí a určitá pravidla je dobré dodržovat, protože přispívají k dobré výkonnosti. Chceme-li držet krok s nejlepšími, je potřeba sledovat nové trendy v tréninku. V Česku se zhusta trénuje jako před 20-30lety. Většina trenérů kdysi plavala a nyní trénuje, jak trénovali oni. Jenže to bylo před těmi 20ti lety a už tenkrát jsme za světem povětšinou zaostávali. Na ČSPS jsou k dispozici překlady prací největších světových plaveckých teoretiků a trenérů: E.Maglischo, B.Sweetenham, J.Olbrecht, M.Brooks, I.Mujika, B.Bowman, K.Rudolph nebo A.Vorontsov. Problém však je, že je málokterý trenér četl, a ještě méně trenérů to pečlivě nastudovalo. T. Brtník mně nedávno citoval z přednášky německého plaveckého experta B. Ungerechtse, kterou měl pro české trenéry v Nymburce v roce 2004: *„Trenér by měl mít vždy v ruce dvoje stopky, jedny na měření času, druhé na měření plavecké frekvence”*. V roce 2004,

téměř před 20lety. Kolik českých trenérů v současné době s frekvencí pracuje? Jsme prostě těch 20 let pozadu. J.Olbrecht ve své knize Věda o vítězství (plánování, periodizace a optimalizace plaveckého tréninku) říká „nejlepší nebude plavec, který trénuje nejvíc nebo nejtvrději ale který trénuje nejchytřeji, v optimálním poměru objemu a intenzity“.

- 4) **Neochota většiny českých plaveckých trenérů podřídit se a měnit zažité zvyky.** Příkladem budiž protesty a boje proti Yarmillovi. Přitom to je věc, která trenérovi může významně pomoci při vyhodnocování uplynulého tréninku a při plánování tréninku na další sezonu. Bez vyhodnocení sezony není možné úspěšně naplánovat sezonu příští. V Česku se však stále trénuje intuitivně, podle toho, co trenéři sami zažili, a tak se trénuje rok co rok stejně.....stejná zátěž, stejný objem, stejné série, stejné pauzy.
- 5) Reprezentace = vrcholové plavání je sice výkladní skříň českého plavání, ale v systému řízení ČSPS má jen malé zastoupení a jeho problémy řeší lidé, kteří s vrcholovým sportem nemají žádné zkušenosti, jejich denním chlebem jsou SpS nebo oddíly

Jsme prostě 20 let pozadu.

JAK PROSTÉ MILÝ WATSONE.

Ing Jaroslav Strnad

Koordinátor reprezentačního družstva seniorů