

PROJEKT PŘÍPRAVY REPREZENTAČNÍHO DRUŽSTVA 2021/2022

Plavecká sezona 2021 bude velmi složitá vzhledem k 4½ vrcholům během jejího průběhu (ME25 Kazaň 2.-7.11.2021 – MS25 Abu Dhabi 16.-21.12.2021 – MS Fukuoka někdy kolem 20.5.2022 – Světové akademické hry Chengdu 26.6 – 7.7.2022 a ME v Římě 11.-21.8.2022). Proto, aby byla zajištěna trochu dlouhodobější systematická příprava pro nejlepší české plavce, na nichž bude viset tíže úspěšnosti českého bazénového plavání, nebudou mít tito plavci v této sezoně povinnost plnit účastnické limity na většinu soutěží (detailněji viz projekty jednotlivých soutěží). A i přesto, je na zvážení osobních trenérů a samotných závodníků, jestli účast na některých těchto soutěžích nevynechat nebo se zúčastnit některých z těchto soutěží bez úplného odpočinku. Nelze sedět na moc židlích.

Protože uplynulé měsíce před nastupující novou sezonou nebyly pro české plavání právě jednoduché, mnoho plavců trénovalo s nejrůznějšími omezeními, mnoho plánovaných závodů se neuskutečnilo, proto i na tuto sezonu zůstává kritériem pro zařazení do reprezentace 860, respektive 830 bodů. Bude však nutné už v další sezoně přistoupit k některým úpravám. Při studiu výsledků na nejbližších uplynulých soutěžích je možné si všimnout, jak výrazný je rozdíl mezi bodovou hodnotou výkonů potřebných pro postup do semifinále pro plavce a pro plavkyně (viz příloha 1). A i bodové rozdíly mezi postupujícími do finále a semifinále jsou u mužů nižší, což ukazuje na mnohem vyrovnanější výkony plavců (na ME2021 průměrný rozdíl u mužů 34,9 bodů a u žen 46,8 bodů), kde potom i mírné zaváhání znamená sešup o několik míst dozadu.

Proto, a protože smyslem reprezentace musí být podpora úspěšnosti českých plavců na světových a evropských soutěžích, bude nutné zvážit pro další roky nového OH cyklu jiné limity pro plavce-muže a jiné pro plavkyně.

A nabízí se i další na první pohled 'zřejmé' řešení: věnovat mnohem větší pozornost pečlivému výběru a propracovanému tréninku dívek, pro které je proniknutí do evropské i světové špičky mnohem snadnější, zvláště, vybere-li se vhodně disciplína (např. OH v Tokiu 16 startujících dívek v disciplíně 200D, což znamená, že každá postoupila do semi-finále). A podobné je to, budeme-li studovat i výsledky MS, ME atd. Prostě umístění mezi šestnáctkou nejlepších, je pro dívky snadnější.

1. NOMINACE A SLOŽENÍ SENIORSKÉHO REPREZENTAČNÍHO DRUŽSTVA

Do reprezentačního družstva seniorů pro sezonu 2021/22 byly nominováni plavci, kteří v období od 1.9.2020 do 31.8.2021, zaplavali výkon přes 860, respektive 830 bodů. Nominační období bylo tedy díky covidovému omezení závodů na jaře 2021 atypicky rozšířeno už o podzim 2020. Pokud bude v nastupující sezoně 2021/22 situace normalizovaná, vrátí se zažité nominační období.

1.1. Výkonnostní kritéria pro zařazení do reprezentačního družstva

ŽENY

	860 bodů	830 bodů
50VZ	00:24,89	00:25,18
100VZ	00:54,37	00:55,02
200VZ	01:58,80	02:00,21
400VZ	04:08,65	04:11,61
800VZ	08:29,78	08:35,85
1500VZ	16:07,93	16:19,46
50Z	00:28,37	00:28,70
100Z	01:00,53	01:01,25
200Z	02:09,70	02:11,25
50P	00:30,91	00:31,28

MUŽI

	860 bodů	830 bodů
50VZ	00:21,98	00:22,24
100VZ	00:49,32	00:49,91
200VZ	01:47,25	01:48,53
400VZ	03:51,41	03:54,17
800VZ	07:55,43	08:01,09
1500VZ	15:15,92	15:26,83
50Z	00:25,23	00:25,53
100Z	00:54,52	00:55,17
200Z	01:57,69	01:59,09
50P	00:27,28	00:27,61



100P	01:07,43	01:08,23
200P	02:26,28	02:28,02
50M	00:25,68	00:25,99
100M	00:58,34	00:59,03
200M	02:08,09	02:09,61
200PZ	02:12,62	02:14,20
400PZ	04:40,09	04:43,42

100P	00:59,81	01:00,52
200P	02:12,62	02:14,20
50M	00:23,41	00:23,69
100M	00:52,05	00:52,67
200M	01:56,43	01:57,82
200PZ	01:59,87	02:01,30
400PZ	04:16,41	04:19,46

1.2. Jmenný seznam reprezentantů pro sezonu 2021/2022

Nad 860 bodů

Seemanová Barbora	2000	MoP	200 VZ	1:55,45	937 bodů	(17x) ¹
Čejka Jan	2001	SCPAP	100 Z	54,03	883 bodů	(4x)
Horská Kristýna	1997	SIPI	200 P	2:25,03	882 bodů	(4x)
Kubová Simona	1991	SICho	100 Z	1:00,03	882 bodů	(6x)
Franta Tomáš	1998	SICho	100 Z	54,21	875 bodů	(4x)
Šefl Jan	1990	UAPS	100 M	51,89	868 bodů	(1x)
Zábojník Matěj	2000	KomBr	200 P	2:12,32	865 bodů	(1x)
Koutný David	2003	PKNJ	400 VZ	3:51,06	863 bodů	(1x)
Chrápavý Filip	1999	KomBr	200 P	2:12,51	862 bodů	(1x)

Nad 830 bodů

Micka Jan	1995	USK	1500 VZ	15:16,53	858 bodů	(9x) ¹
Apostolon Anika	1995	USK	100 VZ	54,84	838 bodů	(2x)
Gemov Ondřej	1999	SIPI	400 VZ	3:53,80	833 bodů	(1x)
Luňák Sebastián	1999	USK	200 M	1:57,77	831 bodů	(1x)
Procházka Roman	2001	KPSOs	100 VZ	49,91	830 bodů	(1x)
+ (Bursa Jakub)	2003	PKLbc	400 PZ	4:19,20	832 bodů	(1x) (zůstává v U21)

1.3. Realizační tým

Pro nastupující OH cyklus přistoupil ČSPS v důsledku jisté personální nouze k jinému způsobu fungování reprezentačního družstva seniorů. Byl jmenován koordinátor reprezentace, jehož úkolem bude připravovat teoretické podklady každé sezony, plány reprezentační sezony, stanovovat limity na vrcholné plavecké soutěže, připravovat konkrétní nominace na vrcholné světové a evropské soutěže, sledovat vyplňování elektronického tréninkového deníku (ETD), sledovat a řešit stav a problémy jednotlivých reprezentantů atd. Praktickým vedením reprezentace na jednotlivých reprezentačních akcích bude potom pověřen některý z trenérů reprezentantů, kteří překonali hranici 860 bodů. Tito trenéři 860tibodových reprezentantů tak spolu s koordinátorem reprezentace budou tvořit realizační tým. Tito pověřeni trenéři budou zodpovědní za závodníky a trenéry během soutěže, budou muset reagovat na okamžitou situaci během akce, budou muset zajistit pro sekretariát ČSPS výsledky soutěže v požadovaném tvaru, kvůli zanesení do Statistiky. Jakousi špičkou realizačního týmu potom bude předseda ČSPS pan Petr Ryška, v jehož pravomoci bude rozhodovat případné názorové rozpory.

- Jaroslav STRNAD – koordinátor seniorské reprezentace

¹ Údaje v závorce u jednotlivých závodníků uvádějí kolikrát závodník daný počet bodů splnil v dané nebo jiné disciplíně



- p Petr Ryška – rozhodující pravomoc ve všech sporech mimo věcí spadajících do kompetencí VV ČSPS

Trenéři, členové realizačního týmu:

- p pí Petra ŠKÁBOVÁ
- p Martin KRATOCHVÍL
- p Dominik VAVREČKA
- p Jan KRENÍK
- p Tomáš BAUMRT
- p Jiří VLČEK
- p Vlastimír PERNA

Tento trenérský tým bude podle potřeb doplňován o odborníky z podpůrných oborů:

- někdo z rehabilitačního týmu; kondiční trenér věnující se plavcům;
- členové týmu 'Umím plavat' pro analýzy techniky i výkonů v závodech;
- mentální kouč;
- a případně i další odborníci podle požadavků osobních trenérů a závodníků: např. biochemik, odborník na výživu a doplňky výživy;
- důležité osoby pro podporu reprezentace budou i počítačové mágové z Yarmillu, kteří by měli pomocí analýz ETD napomáhat osobním trenérům s vyhodnocováním plavecké sezony ale i pomocí počítačového vyhodnocování jednotlivých tréninkových cyklů pomáhat řídit tréninkový proces;

2. PRAVIDLA NOMINACE NA VRCHOLNÉ SOUTĚŽE

2.1. ME25 Kazaň (RUS) 2.-7.11.2021

Limity pro účast byly vytvořeny na základě nejlepšího času 16. místa postupu do semifinále nebo u disciplín bez semifinále na základě redukovaného 16. místa (v případě méně než 32 startujících, čas závodníka v polovině závodního pole, avšak ne pod redukované 12 místo) z ME25 2019 Glasgow, ME25 2017 Kodaň a ME25 2015 Netanya. V případě, že by v disciplíně byl limit lepší, než je limit FINA A pro MS25 v Abu Dhabi, je limit upraven na stejnou hodnotu jako limit FINA A pro MS25. Protože v nastávající sezoně přistoupil LEN k úpravě programu ME25, kdy přibýly semifinále dvoustovek + disciplíny 1500VZ žen a 800VZ mužů, byly limity v disciplínách 1500VZ žen a 800VZ mužů dopočítány z průměru bodů ze všech mužských, respektive ženských disciplín. Pro závodníky s věkem U21 (muži ročník 2001 a ml. a ženy ročník 2002 a ml) byly vypočítány limity B (o 1% horší než limit A):

MUŽI		bazén 25m	ŽENY	
Limita A	Limit B		Limit A	Limit B
		znak		
00:23,84	00:24,08	50	00:27,24	00:27,51
00:51,30	00:51,81	100	00:59,05	00:59,64
01:53,72	01:54,86	200	02:08,01	02:09,29
		prsa		
00:26,81	27,08	50	00:30,72	31,03
00:58,58	59,17	100	01:06,28	1:06,94
02:07,45	2:08,72	200	02:24,60	2:26,05
		motýlek		
00:23,10	23,33	50	00:26,30	26,56
00:51,35	51,86	100	00:58,54	59,13
01:55,34	1:56,49	200	02:09,76	2:11,06
		volný způsob		
00:21,59	21,81	50	00:24,86	25,11
00:47,58	48,06	100	00:53,99	54,53
01:44,98	1:46,03	200	01:58,01	1:59,19
03:44,96	3:47,21	400	04:08,09	4:10,57
07:43,60 ²	7:48,24	800	08:35,69	8:40,85
14:49,75	14:58,65	1500	16:09,11 ²	16:18,80
		polohový závod		
00:53,57	54,11	100	01:01,21	1:01,82
01:56,35	1:57,51	200	02:12,37	2:13,69
04:11,44	4:13,36	400	04:37,60	4:40,38

² dopočítaný limit



Nominace bude určena na základě splnění kvalifikačních limitů při nominačních soutěžích (viz dále). Splní-li kvalifikační podmínky více než 4 plavci v disciplíně, budou pro tuto disciplínu nominováni plavci dle pořadí v této disciplíně.

Při obsazování **doplňkových disciplín** je rozhodující tabulkové pořadí od 1.1.2021 do 17.10.2021. Štafeta bude složena na základě návrhu koordinátora reprezentačního družstva po dohodě s osobními trenéry.

Program ME25 2021

úterý 2.11.		středa 3.11.		čtvrtek 4.11.		pátek 5.11.		sobota 6.11.		neděle 7.11.	
rozplavby		rozplavby		rozplavby		rozplavby		rozplavby		rozplavby	
400PZ	Ž	200Z	Ž	100VZ	Ž	100Z	Ž	50P	M	400PZ	M
400VZ	M	50VZ	M	200PZ	M	200VZ	M	200VZ	Ž	400VZ	Ž
50VZ	Ž	200M	Ž	200P	Ž	100M	Ž	200Z	M		
50Z	M	100P	M	100Z	M	200P	M	50P	Ž		
100P	Ž	100PZ	Ž	50Z	Ž	200PZ	Ž	100VZ	M		
100M	M			200M	M	50M	M	100PZ	M		
								50M	Ž		
4x50VZ	Ž			4x50PZ	Ž						
4x50VZ	M	4x50PZ	M	1500VZ	Ž			4x50VZ	MI X	4x50PZ	MI X
800VZ	Ž	1500VZ	M					800VZ	M		

semifinále / finále		semifinále / finále		semifinále / finále		semifinále / finále		semifinále / finále		semifinále / finále	
400PZ	Ž	50VZ	Ž	200Z	Ž	200PZ	M	100Z	Ž	100PZ	M
400VZ	M	50Z	M	50VZ	M	100VZ	Ž	200VZ	M	50P	M
50VZ	Ž	100P	Ž	200M	Ž	100Z	M	100M	Ž	200VZ	Ž
50Z	M	50VZ	M	200PZ	M	100Z	Ž	200P	M	200Z	M
100P	Ž	200M	Ž	100VZ	Ž	200VZ	M	200VZ	Ž	400VZ	Ž
100M	M	100M	M	100Z	M	100M	Ž	200PZ	Ž	400PZ	M
		800VZ	Ž	100PZ	Ž	200P	Ž	50M	M	50P	Ž
		100P	M	1500VZ	M	200M	M	100PZ	M	50M	Ž
		200Z	Ž	200P	Ž	50Z	Ž	50P	Ž	100VZ	M
		100PZ	Ž	200M	M	200P	M	50P	M	50M	Ž
4x50VZ	Ž			50Z	Ž	200PZ	Ž	100VZ	M	800VZ	M
4x50VZ	M			100P	M	50M	M	50M	Ž		
		4x50PZ	M			1500VZ	Ž	200Z	M	4x50PZ	MI X
				4x50PZ	Ž						
								4x50VZ	MI X		

Zvýrazněné disciplíny = finále

Nominační podmínky a soutěže:

- a) v každé disciplíně mohou startovat za stát maximálně 4 závodníci v rozplavbách ale jen 2 nejrychlejší závodníci mohou postoupit do semifinále a finále
- b) reprezentanti, kteří byli jmenováni do reprezentace na základě svého výkonu přesahujícího hodnotu 860 bodů, nemusí plnit limity v disciplínách, v nichž dosáhli(y) 860 bodů
- c) plavci se splněnými limity v období 1.9.2021-17.10.2021, kteří ale nemohou v nominaci 'přeskočit' plavce z bodu b)
- d) hlavní nominační závod pro ME 25 a MS25 jsou 15/17.10.2021 Plzeňské sprinty

Neuznávají se výsledky zaplavané v mezičasech kromě prvního úseku štafety ani časy neměřené elektronickou časomírou a samostatné pokusy.

Plavci, kteří chtějí plnit limity pro ME25 2021, mají možnost vybrat si v termínu 1.9.-17.10.2021 libovolnou soutěž pro plnění těchto limitů, a to včetně závodů ISL (ale musí do 17.10.2021 dodat výsledky na sekretariát ČSPS – jakub.tesarek@czechswimming.cz). Plavci dlouhodobě pobývajících v zahraničí, mají možnost si zvolit v termínu 1.9.-17.10.2021 dvě soutěže pro plnění limitů, jejichž termín musí mailem oznámit koordinátorovi reprezentace (vodni.sporty1@gmail.com) do 22.9.2021. Podmínkou uznání splnění limitu je zaslání výsledků (poštou, faxem nebo mailem: jakub.tesarek@czechswimming.cz), který musí na sekretariátu ČSPS obdržet nejpozději do 17.10.2021 a závodník rovněž zašle disciplíny, ve kterých by chtěl na ME startovat.

V případě plošného omezení sportu v ČR, bude klíč pro nominaci přizpůsoben tak, aby nebyli z nominace vyřazeni plavci, kteří podle tohoto Projektu splnili nominační podmínku.

Nominace trenérů:

- pověřený hlavní trenér akce, který bude na místě za akci zodpovídat a bude mít na místě rozhodující slovo, v případě ME25 jím bude paní Petra Škábová.
- další trenéři na ME25 budou vybráni dle systému 4 kvalifikovaní plavci =1 trenér a dle schématu: první dva trenéři 860ti bodových plavců podle hodnoty zaplavaného výkonu v uplynulém období (M. Kratochvíl a MUDr T.Baumrt) a další trenéři dle procentuálního překonání limitu nominovaným závodníkem; opět na každé 4 kvalifikované plavce 1 trenér

(pozn. u závodníků nominovaných do reprezentačního družstva výkonem přes 860 bodů se počítají jejich body, kterými se nominovali do reprezentačního družstva, u závodníků nominovaných výkonem z 25m bazénu se počítají body zaplavaných výkonů na 25m bazénu)

Financování soutěže:

- '860ti bodoví reprezentanti' i plniči limitů bez spoluúčasti


2.2. MS25 Abu Dhabi (UAE) 16.-21.12.2021

Pro účast na MS25 je nutné zaplavat limit FINA A, který FINA stanovila podle principu - lepší čas z času 16. místa na MS25 2018 a limitu FINA A pro MS25 2018, což prakticky byl čas 16. místa na MS25 2016. Limity B platí jen pro start v doplňkových disciplínách. **Pro nominaci na MS25 FINA výjimečně uznává splnění limitu pro MS25 ale i limitu pro MS50 (viz limity MS50 Fukuoka):**

MUŽI			bazén 25m	ŽENY		
Limit A	ČSPS	Limit B		Limit A	ČSPS	Limit B
			znak			
00:23,79		00:24,62	50	00:26,81		00:27,75
00:51,30		00:53,10	100	00:58,08		01:00,11
01:52,66		01:56,60	200	02:07,19		02:11,64
			prsa			
00:26,57		00:27,50	50	00:30,69		00:31,76
00:57,63		00:59,65	100	01:06,18		01:08,50
02:06,23		02:10,65	200	02:24,30		02:29,35
			motýlek			
00:23,08		00:23,89	50	00:26,14		00:27,05
00:51,35		00:53,15	100	00:58,22		01:00,26
01:54,10		01:58,09	200	02:09,76		02:14,30
			volný způsob			
00:21,39		00:22,15	50	00:24,60		00:25,46
00:47,23		00:48,88	100	00:53,78		00:55,66
01:44,88		01:48,55	200	01:55,60		01:59,65
03:44,09		03:51,93	400	04:06,95		04:15,59
14:49,29		15:20,42	1500 / 800	08:35,69		08:53,74
			polohový závod			
00:53,57		00:55,44	100	01:01,21		01:03,35
01:55,25		01:59,28	200	02:11,51		02:16,11
04:09,19		04:17,91	400	04:37,54		04:47,25


Program MS25 2021 Abu Dhabi

16.12.2021		17.12.2021		18.12.2021		19.12.2021		20.12.2021		21.12.2021	
rozplavby		rozplavby		rozplavby		rozplavby		rozplavby		rozplavby	
400 VZ	M	4x50 PZ	Ž	100 PZ	M	4x50 VZ	M	4x50 PZ	M	4x50 VZ	Ž
200 VZ	Ž	200 VZ	M	50 M	Ž	50 Z	Ž	200 PZ	Ž	200 Z	M
200 M	M	100 VZ	Ž	50Z	M	50 M	M	400 PZ	M	200 P	Ž
50 P	Ž	100 M	M	100 PZ	Ž	400 VZ	Ž	100 M	Ž	4x100 PZ	M
100 Z	M	200 M	Ž	50 VZ	M	100 P	Ž	100 VZ	M	4x100 PZ	Ž
400 PZ	Ž	4x50 VZ	MIX	200 Z	Ž	4x200 VZ	M	50 VZ	Ž		
100 P	M	800 VZ	Ž	200 P	M			50 P	M		
100 Z	Ž			4x50 PZ	MIX			4x200 VZ	Ž		
200 PZ	M							1500 VZ	M		
4x100 VZ	Ž										
4x100 VZ	M										

semifinále / finále		semifinále / finále		semifinále / finále		semifinále / finále		semifinále / finále		semifinále / finále	
400 VZ	M	4x50 PZ	Ž	200 P	M	4x50 VZ	M	4x50 PZ	M	4x50 VZ	Ž
200 VZ	Ž	100 Z	M	100 VZ	Ž	50 M	Ž	200 PZ	Ž	1500 VZ	M
100 Z	M	200 M	Ž	100 PZ	M	100 PZ	M	100 VZ	M	100 VZ	M
50 P	Ž	100 P	M	200 Z	Ž	100 PZ	Ž	100 M	Ž	200 P	Ž
200 M	M	50 P	Ž	50 VZ	M	50 M	M	50 M	M	200 Z	M
400 PZ	Ž	200 VZ	M	50 M	Ž	400 VZ	Ž	50 VZ	Ž	100 M	Ž
100 P	M	100 VZ	Ž	100 M	M	50 VZ	M	50 P	M	50 P	M
100 Z	Ž	100 M	M	100 PZ	Ž	50 Z	Ž	50 Z	Ž	50 VZ	Ž
200 PZ	M	100 Z	Ž	50 Z	M	50 Z	M	400 PZ	M	4x100 PZ	M
4x100 VZ	Ž	4x50 VZ	MIX	800 VZ	Ž	100 P	Ž	100 P	Ž	4x100 PZ	Ž
4x100 VZ	M			4x50 PZ	MIX	4x200 VZ	M	4x200 VZ	Ž		

Zvýrazněné disciplíny = finále

Nominační podmínky a soutěže:

- v každé disciplíně mohou startovat za stát maximálně 2 závodníci s limitem FINA A nebo 1 závodník s limitem FINA B
- pro plnění limitů A i B pro MS25 2021 v Abu Dhabi se uznávají pouze soutěže schválené FINA
- účastníci OH v individuálních disciplínách nemají povinnost plnit limity v disciplínách, v nichž se nominovali(y) na OH (při splnění limitu FINA B)
- finalisté A z ME25 2021 v Kazani nemají povinnost plnit limity v disciplínách, ve kterých se na ME25 2021 v Kazani umístili do 8. místa (při splnění limitu FINA B), přičemž závodník nemůže 'přeskočit' závodníka z bodu c)
- plavci, kteří splnili limit FINA A v období 1.9.2021 - 7.11.2021 (konec ME25), přičemž tito závodníci nemohou 'přeskočit' závodníky dle bodu c) a d)
- hlavní nominační závod jsou Plzeňské sprinty (15.-17.10.2021) a ME25 Kazaň



- do doplňkových disciplín lze nominovat plavce, pokud v období od 1.1.2021 splnil v disciplíně alespoň limit FINA B v závodech schválených FINA, rozhodující je pořadí výkonů
- štafety budou složeny na základě návrhu koordinátora reprezentace po konzultaci s osobními trenéry

Neuznávají se výsledky zaplavané v mezičasech kromě prvního úseku štafety ani časy neměřené elektronickou časomírou.

Plavci, kteří chtějí plnit limity pro MS25 2021, mají možnost vybrat si v termínu 1.9.-7.11.2021 pro plnění dva libovolné závody (včetně ME25) uznávané FINA. Hlavní nominační soutěží jsou Plzeňské sprinty. Plavci dlouhodobě pobývajících v zahraničí, mají možnost si pro plnění limitů zvolit v termínu 1.9.-7.11.2021 dvoje závody uznávané FINA (včetně ME25). Termíny závodů musí všichni závodníci nebo jejich trenéři oznámit mailem koordinátorovi reprezentace do 22.9.2021 (vodni.sporty1@gmail.com). Podmínkou uznání splnění limitu je zaslání výsledků (poštou, faxem nebo mailem), které musí sekretariát ČSPS obdržet nejpozději 7.11.2021 (jakub.tesarek@czechswimming.cz). Současně závodník zašle disciplíny, ve kterých by chtěl na MS25 startovat.

V případě plošného omezení sportu v ČR, bude klíč pro nominaci přizpůsoben tak, aby nebyli z nominace vyřazeni plavci, kteří podle tohoto Projektu splnili nominační podmínku.

Nominace trenérů:

- pověřený hlavní trenér akce, který bude na místě za akci zodpovídat (p Martin Kratochvíl)
- trenér plavce s dalším nejlepším umístěním na OH do celkového počtu 4 plavců (pí P. Škábová) + další trenéři dle procentuálního překonání limitu A, na každé 4 kvalifikované plavce 1 trenér

Financování soutěže:

- bez spoluúčasti


2.3. MS 2022 Fukuoka 13. – 29.5.2022 (přesný program plaveckých soutěží ještě není známý)

Pro účast na MS50 2022 ve Fukuoce (JAP) je nutné zaplavat limit FINA A, který FINA stanovila na základě lepšího času z času 16. postupujícího do semifinále MS 2019 a limitu FINA A pro MS2019, což prakticky byl čas 16. místa na MS 2017 v Budapešti (jediná výjimka je disciplína 200prsa žen, kde 16. místo na MS 2019 mělo hodnotu 2:26,56 a na MS2017 bylo na 16. místo potřeba 2:28,59. Proto, aby byl limit rovnocenný ostatním disciplínám, je v této disciplíně stanoven limit ČSPS, což je lepší 16.čas z MS2017 a MS2019) Limit B platí pouze pro účast v doplňkových disciplínách.:

MUŽI			bazén 50m	ŽENY		
Limit A	ČSPS	Limit B		Limit A	ČSPS	Limit B
			znak			
00:25,17		00:26,05	50	00:28,22		00:29,21
00:54,03		00:55,92	100	01:00,59		01:02,71
01:58,07		02:02,20	200	02:11,08		02:15,67
			prsa			
00:27,33		00:28,29	50	00:31,22		00:32,31
00:59,75		01:01,84	100	01:07,43		01:09,79
02:10,32		02:14,88	200	02:25,91	2:26,56	02:31,02
			motýlek			
00:23,63		00:24,46	50	00:26,32		00:27,24
00:51,96		00:53,78	100	00:58,33		01:00,37
01:56,71		02:00,79	200	02:09,21		02:13,73
			volný způsob			
00:22,18		00:22,96	50	00:25,04		00:25,92
00:48,77		00:50,48	100	00:54,25		00:56,15
01:47,06		01:50,81	200	01:58,66		02:02,81
03:48,15		03:56,14	400	04:10,57		04:19,34
07:53,11		08:09,67	800	08:37,90		08:56,03
15:04,64		15:36,30	1500	16:29,57		17:24,20
			polohový závod			
01:59,76		02:03,95	200	02:12,98		02:17,63
04:17,48		04:26,49	400	04:43,06		04:52,97

Nominační podmínky a soutěže:

- v každé disciplíně mohou startovat za stát maximálně 2 závodníci s limitem FINA A nebo 1 závodník s limitem FINA B
- účastníci OH v individuálních disciplínách, kteří od 17.5.2021 v roce 2021 splnili na závodech schválených FINA limit na OH časem lepším, než je FINA A limit pro MS 2022 ve Fukuoce, nemusí plnit limity v disciplínách, v nichž se nominovali(y) na OH
- plavci, kteří se na MS25 v Abu Dhabi umístili ve finále A, pokud splní minimálně limit FINA B, nemusí plnit limit, ale nemohou 'přeskočit' závodníka z bodu b)
- plavci, kteří na soutěžích schválených FINA pro plnění limitu na MS ve Fukuoce splnili nebo splní v období od 17.5.2021 do 18.4.2022 limit FINA A pro toto MS, přičemž ale nemohou 'přeskočit' plavce z bodu z bodu b) a c).
- plavci nejpozději do 16.1.2022 nahlásí koordinátorovi reprezentačního družstva 2 závody, na kterých plánují plnit limity pro MS 2022



- f) nominace do doplňkových disciplín bude podle pořadí zaplavaných časů v období od 17.5.2021 do 18.4.2022 Podmínkou startu na MS v doplňkové disciplíně je zaplávání limitu FINA B v této disciplíně
- g) Neuznávají se výsledky zaplavané v mezičasech kromě prvního úseku štafety ani časy neměřené elektronickou časomírou
- h) Plavci dlouhodobě pobývající v zahraničí, mají možnost si pro plnění limitů zvolit v termínu 1.1.-18.4.2022 dvoje závody. Vybrané závody musí být na seznamu FINA pro plnění limitů na MS2022. Termíny závodů musí závodníci mailem oznámit koordinátorovi reprezentace do 16.1.2022 (vodni.sporty1@gmail.com). Podmínkou uznání splnění limitu je zaslání výsledků (poštou, faxem nebo mailem -jakub.tesarek@czechswimming.cz), které musí sekretariát ČSPS obdržet nejpozději do 18.4.2022. Současně závodník zašle disciplíny, ve kterých by chtěl na MS25 startovat

Nominace trenérů:

- pověřený hlavní trenér
- trenér plavce s nejlepším % přeplnění limitu v nominačním období (17.5.2021 – 18.4.2022) do celkového počtu 4 plavců a další trenéři dle procentuálního překonání limitu plavcem, na každé 4 kvalifikované plavce 1 trenér

Financování:

- Závodníci s řádně splněným limitem FINA A bez finanční spoluúčasti

2.4. Letní světové univerzitní hry (dříve Světová Univerziáda) Chengdu (CHN) 26.6. – 7.7.2022 (přesný termín plaveckých soutěží zatím není známý)

Kritériem pro účast na LSUH 2022 je % překročení nebo přiblížení se času postupujícího v dané disciplíně do finále A na SU 2019:

MUŽI		ŽENY
	znak	
00:25,14	50	00:28,83
00:54,81	100	01:01,46
01:58,81	200	02:13,19
	prsa	
00:27,68	50	00:31,51
01:00,47	100	01:08,17
02:12,71	200	02:26,22
	motýlek	
00:23,84	50	00:26,99
00:52,64	100	00:59,59
01:58,14	200	02:11,72
	volný způsob	
00:22,39	50	00:25,54
00:49,43	100	00:55,96
01:48,69	200	02:00,84
03:51,47	400	04:16,25
08:03,80	800	08:46,90
15:23,40	1500	16:42,72
	polohový závod	
02:01,61	200	02:15,22
04:19,79	400	04:47,62

Uvedené limity podléhají schválení ČAUS

Podmínky účasti:

- LSUH se mohou zúčastnit studenti VŠ nebo studenti přijatí v roce konání LSUH na vysokou školu nebo ti, kteří rok před konáním LSUH vysokoškolské studium ukončili
- podmínkou účasti na LSUH je věk 18 až 25 let, kterého účastník dosáhl k 31.12. roku konání LSUH (tedy ročníky 1997 až 2004)

Odpovědným trenérem pro Letní světové univerzitní hry byl pověřen pan Mgr. Dušan Viktorjeník.

Další trenér bude vybrán podle pořadí % plnění limitu závodníkem

Nominační období:

- **1.1.-29.5.2022**

Na Letní světovou univerziádu se kvalifikuje počet plavců, který určí ČAUS, podle % překročení, příp. přiblížení se k limitu (maximálně však 2 závodníci do disciplíny).

Neuznávají se výsledky zaplavané v mezích kromě prvního úseku štafety, časy neměřené elektronickou časomírou a samostatné pokusy. Limit je nutné zaplavat ve stanoveném období na libovolné soutěži z termínové listiny ČSPS, LEN nebo FINA na 50metrovém bazénu.



Závodníci, kteří studují či pracují v zahraničí, oznámí do 1.3.2022 svůj zájem zúčastnit se LSUH odpovědnému trenérovi (dusan.viktorjenik@upol.cz) s kopií koordinátoru reprezentace (vodni.sporty1@gmail.com). Podmínkou je zaslání výsledků (poštou, faxem nebo mailem- jakub.tesarek@czechswimming.cz) na sekretariát ČSPS nejpozději do 15.5.2022 současně s disciplínami, ve kterých mají zájem v případě nominace na LSUH startovat.

Konečné slovo při návrhu nominace a případném složení štafet má vedoucí akce pověřený VV ČSPS spolu s koordinátorem reprezentace.

Pravděpodobný program LSUH 2022 (v případě úpravy organizátorem bude aktualizován)

1. den		2. den		3. den		4. den		5. den		6. den		7. den	
rozplavby		rozplavby		rozplavby		rozplavby		rozplavby		rozplavby		rozplavby	
400 VZ	M	200 VZ	M	200 M	M	200 P	Ž	200 Z	M	50 P	Ž	400 VZ	Ž
50 M	Ž	100 P	Ž	200 PZ	Ž	100 VZ	M	200 VZ	Ž	50 VZ	M	400 PZ	M
100 Z	M	200 PZ	M	200 P	M	100 M	Ž	100 M	M	200 M	Ž	4x100 PZ	Ž
400 PZ	Ž	100 VZ	Ž	100 Z	Ž	800 VZ	M	50 Z	Ž	50 VZ	Ž	4x100 PZ	M
100 P	M	1500 VZ	M	50 Z	M	4x200 VZ	Ž	50 P	M	4x200 VZ	M		
200 Z	Ž			1500 VZ	Ž			800 VZ	Ž				
50 M	M												
4x100 VZ	Ž												
4x100 VZ	M												
semifinále/finále		semifinále/finále		semifinále/finále		semifinále/finále		semifinále/finále		semifinále/finále		finále	
400 VZ	M	50 M	M	1500 VZ	M	1500 VZ	Ž	800 VZ	M	800 VZ	Ž	50 VZ	Ž
50 M	Ž	100 VZ	Ž	200 P	M	200 PZ	Ž	200 VZ	Ž	50 P	Ž	50 VZ	M
100 Z	M	50 M	Ž	200 PZ	Ž	100 VZ	M	100 M	M	100 M	M	50 P	Ž
400 PZ	Ž	100 P	M	200 VZ	M	100 M	Ž	200 P	Ž	200 VZ	Ž	200 M	Ž
100 P	M	100 P	Ž	100 P	Ž	200 P	M	100 VZ	M	50 VZ	M	400 PZ	M
200 Z	Ž	200 PZ	M	200 M	M	100 Z	Ž	50 Z	Ž	50 Z	Ž	400 VZ	Ž
50 M	M	200 Z	Ž	100 VZ	Ž	200 M	M	200 Z	M	200 Z	M	4x100 PZ	Ž
4x100 VZ	Ž	200 VZ	M	200 PZ	M	200 P	Ž	100 M	Ž	200 M	Ž	4x100 PZ	M
4x100 VZ	M			100 Z	Ž	50 Z	M	50 P	M	50 P	M		
				50 Z	M	4x200 VZ	Ž			50 VZ	Ž		
										4x200 VZ	M		

Pozn.: Zvýrazněné disciplíny = finále

V každé disciplíně mohou startovat maximálně 2 závodníci za stát.

Financování soutěže:

- Na náklady ČAUS



2.5. ME Řím 11. – 21.8.2022

Limity pro účast na ME50 2022 v Římě byly stanoveny podle nejlepšího času redukovaného 16.místa (nebo v případě méně než 32 startujících, čas v polovině výsledkové listiny, avšak ne pod redukované 12 místo) z posledních tří ME: ME2016 v Londýně, ME2018 Glasgow a ME2021 Budapešť. V případě, že v disciplíně byl limit lepší, než je limit FINA A pro MS ve Fukuoce (50 motýlek muži a 800 a 1500 volný způsob žen), je limit upraven na stejnou hodnotu jako limit FINA A pro MS.

MUŽI			bazén 50m	ŽENY		
ČSPS				ČSPS		
			znak			
	00:25,28		50		00:28,40	
	00:54,45		100		01:01,11	
	1:59,23		200		02:13,77	
			prsa			
	00:27,71		50		00:31,44	
	01:00,23		100		01:08,09	
	02:12,23		200		02:27,41	
			motýlek			
	00:23,63		50		00:26,61	
	00:52,28		100		00:59,39	
	01:57,96		200		02:21,24	
			volný způsob			
	00:22,27		50		00:25,22	
	00:49,02		100		00:55,04	
	01:48,37		200		02:00,34	
	03:50,48		400		04:15,52	
	07:56,58		800		08:37,90	
	15:11,45		1500		16:29,57	
			polohový závod			
	02:00,68		200		02:14,63	
	04:20,22		400		04:46,45	

Pozn. u disciplín 50 motýlek muži a 800 a 1500 volný způsob ženy vycházel limit tvrdší než na MS ve Fukuoce. Proto byl limit na ME upraven podle limitu FINA A na MS

Nominační podmínky a soutěže:

- na ME mohou v každé disciplíně startovat za stát maximálně 4 závodníci v rozplavbách ale jen 2 nejrychlejší závodníci mohou postoupit do semifinále a finále
- nominační období: 1.1.2022 – **LM ČR 2022**
- nominační do disciplín bude navržena podle splněných limitů v kvalifikačních soutěžích, rozhoduje % překonání limitu. Do doplňkových disciplín bude nominace provedena podle pořadí v dané disciplíně po skončení kvalifikačního období
- neuznávají se výsledky zaplavané v mezičasech kromě prvního úseku štafety, časy neměřené elektronickou časomírou
- plavci, kteří chtějí plnit limity pro ME 2022, mají možnost si pro plnění těchto limitů vybrat v termínu 1.1.- LM ČR2022 dvoje libovolné závody doma nebo v zahraničí (a to včetně MS 2022 a LSUH a



- v případě, že by se závodník nekvalifikoval na MS nebo LSUH a měl tyto uvedené jako kvalifikační závody, může uvést náhradní další závod). Poslední nominační možností pro ME 2022 je LM ČR.
- f) plavci dlouhodobě pobývající v zahraničí, mají možnost si pro plnění limitů zvolit dvoje závody v termínu 1.1.-LM ČR 2022. Termín závodů, na kterých chtějí plnit nominační limity, musí všichni závodníci mailem oznámit koordinátorovi reprezentace do 16.1.2022 (vodni.sporty@gmail.com). Podmínkou uznání splnění limitu je zaslání výsledků (poštou, faxem nebo mailem), které musí na sekretariátu ČSPS (jakub.tesarek@czechswimming.cz) obdržet nejpozději do **LM ČR.2022**. Současně závodník zašle disciplíny, ve kterých by chtěl na ME startovat

V případě plošného omezení sportu v ČR, bude klíč pro nominaci přizpůsoben tak, aby nebyli z nominace vyřazeni plavci, kteří podle tohoto Projektu splnili nominační podmínku.

Nominace trenérů:

- pověřený hlavní trenér
- trenér plavce s nejlepším % přeplněním limitu do celkového počtu 4 plavců a další trenéři dle procentuálního překonání limitu v období 1.1.2022 – LM ČR 2022, na každé 4 kvalifikované plavce 1 trenér

Financování soutěže:

- Bez spoluúčasti

1. TRÉNINKOVÁ SEZONA 2021/2022

3.2. Rozdělení sezony 2021/2022

(číslo ve třetím sloupci značí počet týdnů do závodů na konci makrocyklu):

Shrnutí sezony:

1. MAKROCYKLUS 16.8. – 2.1.202217 týdnů + 2 týdny přechodné období

1. mezocyklus	16.8. – 19.9.	5 týdnů	
2. mezocyklus	20.9. – 17.10.	4 týdny	
3. mezocyklus	18.10.- 14.11.	4 týdny	
4. mezocyklus	15.11.- 19.12.	5 týdnů	MS25 Abu Dhabi/ZM ČR
5. mezocyklus	20.12.- 02.01.	2 týdny	

2. MAKROCYKLUS 3.1.22 – 20.5.20 týdnů

1. mezocyklus	3.1.22 – 30.1	4 týdny	
2. mezocyklus	31.1. – 27.2.	4 týdny	
3. mezocyklus	28.2. – 27.3.	4 týdny	
4. mezocyklus	28.3. – 24.4.	4 týdny	
5. mezocyklus	25.4. – 22.5.	4 týdny	MS Fukuoka

3. MAKROCYKLUS 23.5. – 21.8.13 týdnů

1. mezocyklus	23.5. – 29.5.	přechodné období	
2. mezocyklus	30.5. – 26.6.	4 týdny	
3. mezocyklus	27.6. – 24.7.	4 týdny	
4. mezocyklus	25.7. – 21.8.	4 týdny	ME Řím

1. MAKROCYKLUS

1. mezocyklus	33.týden	16.08. - 22.08.	11/17	
1. mezocyklus	34.týden	23.08. - 29.08.	10/16	
1. mezocyklus	35.týden	30.08. - 05.09.	09/15	
1. mezocyklus	36.týden	06.09. - 12.09.	08/14	
1. mezocyklus	37.týden	13.09. - 19.09.	07/13	
2. mezocyklus	38.týden	20.09. - 26.09.	06/12	
2. mezocyklus	39.týden	27.09. - 03.10.	05/11	
2. mezocyklus	40.týden	04.10. - 10.10.	04/10	
2. mezocyklus	41.týden	11.10. - 17.10.	03/09	
3. mezocyklus	42.týden	18.10. - 24.10.	02/08	
3. mezocyklus	43.týden	25.10. - 31.10.	01/07	
3. mezocyklus	44.týden	01.11. - 07.11.	00/06	ME25 Kazaň 2. – 7.11.
3. mezocyklus	45.týden	08.11. - 14.11.	05	
4. mezocyklus	46.týden	15.11. - 21.11.	04	
4. mezocyklus	47.týden	22.11. - 28.11.	03	
4. mezocyklus	48.týden	29.11. - 05.12.	02	
4. mezocyklus	49.týden	06.12. - 12.12.	01	
4. mezocyklus	50.týden	13.12. - 19.12.	00	MS25 ABU DHABI 16.-21.12; ZMČR 16.-19.12.
5. mezocyklus	51.týden	20.12. - 26.12.		přechodné období
5. mezocyklus	52.týden	27.12. - 02.01.		přechodné období

**2. MAKROCYKLUS**

1. mezocyklus	01.týden	03.01. - 09.01.	18	
1. mezocyklus	02.týden	10.01. - 16.01.	17	
1. mezocyklus	03.týden	17.01. – 23.01.	16	
1. mezocyklus	04.týden	24.01. - 30.01.	15	
2. mezocyklus	05.týden	31.01. - 06.02.	14	
2. mezocyklus	06.týden	07.02.- 13.02.	13	VT LaSanta,Lanzarote 8. – 25.2. dle letadla
2. mezocyklus	07.týden	14.02.- 21.02.	12	VT LaSanta,Lanzarote 8. – 25.2.
2. mezocyklus	08.týden	22.02.- 27.02.	11	VT LaSanta,Lanzarote 8. – 25.2.
3. mezocyklus	09.týden	28.02. - 06.03.	10	
3. mezocyklus	10.týden	07.03. - 13.03.	09	
3. mezocyklus	11.týden	14.03. - 20.03.	08	MZ Marseille
3. mezocyklus	12.týden	21.03. - 27.03.	07	
4. mezocyklus	13.týden	28.03. - 03.04.	06	
4. mezocyklus	14.týden	04.04. - 10.04.	05	8/10.4 MZ Eindhoven
4. mezocyklus	15.týden	11.04. - 17.04.	04	9/12.4. MZ Stockholm
4. mezocyklus	16.týden	18.04. - 24.04.	03	18.4.Velikonoční pondělí
5. mezocyklus	17.týden	25.04. - 01.05.	02	
5. mezocyklus	18.týden	02.05. - 08.05.	01	3. – 11.5. aklimatizační VT Džaponsko
5. mezocyklus	19.týden	09.05. - 15.05.	00	3/11.5. aklimatizační VT; 13.5.-29.5 MS Fukuoka
5. mezocyklus	20.týden	16.05. - 22.05.	00	13.5.-29.5 MS Fukuoka

3. MAKROCYKLUS

1. mezocyklus	21.týden	23.05. - 29.05.	11	přechodné období
2. mezocyklus	22.týden	30.05. - 05.06.	10	
2. mezocyklus	23.týden	06.06. - 12.06.	09	11/12.6. MZ Canet
2. mezocyklus	24.týden	13.06. - 19.06.	08	15/16.6. MZ Barcelona; 18/19.6. MZ Monte Carlo
2. mezocyklus	25.týden	20.06. - 26.06.	07	26.6.-7.7. Světové akademické hry, Chengdu, Čajna
3. mezocyklus	26.týden	27.06. - 03.07.	06	26.6.-7.7. Světové akademické hry, Chengdu, Čajna
3. mezocyklus	27.týden	04.07. - 10.07.	05	
3. mezocyklus	28.týden	11.07. - 17.07.	04	11. – 7.8. VT Pardubice, Šamorín dle LM ČR
3. mezocyklus	29.týden	18.07. - 24.07.	03	11. – 7.8. VT Pardubice, Šamorín dle LM ČR
4. mezocyklus	30.týden	25.07. - 31.07.	02	11. – 7.8. VT Pardubice, Šamorín dle LM ČR
4. mezocyklus	31.týden	01.08. - 07.08.	01	11. – 7.8. VT Pardubice, Šamorín dle LM ČR
4. mezocyklus	32.týden	08.08. - 14.08.	00	11.- 21.8. ME Řím
4. mezocyklus	33.týden	15.08. - 21.08.	00	11.- 21.8. ME Řím

3.3. Plavecké testy

Plavecké testy jsou důležitou součástí tréninkového procesu, kontrolou správnosti přípravy (stupňovitý test 7 x 200, respektive 10x100) i pomůckou pro stavbu tréninku (test aerobní kapacity 3000m/2000m/1500m/10x300). V předzávodním období mohou testy posloužit k predikci závodního výkonu nebo i pro určení postupu vyladování (test 4 x 50 i 10“). Pro určení efektivnosti plavání slouží test 6 x 50 hl. způsobem a pro stanovení anaerobní kapacity se v zahraničí používá test 12 x 25 i 5“ a pro stanovení anaerobního výkonu test 4 x 25.

Navrhované testy nebo jejich těsné modifikace se používají v mnoha zemích a je na každém osobním trenérovi a závodníkovi, jak k nim přistoupí. Některé testy jsou stanoveny jako povinné (testy T1; T2; T3), některé jsou pouze doporučované, i když ověřené, platné a vypovídající. U povinných testů platí dohoda s pracovníky týmu Yarmill, že ve svých vyhodnoceních a statistikách budou uvádět i vztah daného testu v závislosti na množství a kvalitě odpracované práce. Při provádění všech testů, je potřeba dodržet několik základních pravidel: plavat test vždy na stejné délce bazénu (s výjimkou situací, kdy má test sloužit k určení tréninkových intenzit v následujícím období); 24 hodin před testem by plavec neměl absolvovat namáhavý trénink (anaerob. prahu nebo vyšší intenzity); plavec by měl před testem užívat obvyklou stravu, potravinové doplňky ale i příjem kofeinu; před testem (a to zvláště



před anaerobními testy) by se měl plavec stále stejně rozplavávat v délce 800 – 1500m, ideální je obvyklé předzávodní rozplavání.

Testy pro vytrvalce (400PZ, 800VZ, 1500VZ):

T1) Test aerobní kapacity 3000max na časměří se celkový čas, TF frekvence a La po doplávání..... Pro vypočítání tréninkového tempa pro různé tratě (viz příloha), plavat 2x za sezonu v průběhu září a v lednu/únoru

T2) Stupňovitý test 7 x 200 st 6' ... plavec plave se stoupající intenzitou buď na %OR nebo na TF pod max TF (viz příloha) měří se vždy čas, laktát a TF; mezičasy na 100m a frekvence záběrů a počet záběrů (prsaři počítají jen počet záběrů) mezi 50 až 100m a 150 až 200m

T3) 6 x 100N st 3' na co nejlepší čas..... plavat vždy 1x v každém mezocyklu kromě závodního

T4) doporučený test: 12 x 100VZ na 90% času, který chce plavec plavat na závodech st 1:30 měří se čas a La po doplávání..... plavat na konci makrocyklu, 1 týden před vrcholnými závody

Testy pro středotračaře 200/400

T1) Test aerobní kapacity 2000max na časměří se celkový čas, TF frekvence a La po doplávání..... Pro vypočítání tréninkového tempa pro různé tratě (viz příloha), plavat 2x za sezonu jednou v průběhu září a jednou v lednu/únoru

T2) Stupňovitý test 7 x 200 st 6' ... plavec plave se stoupající intenzitou buď na %OR nebo na TF pod max TF (viz příloha) měří se vždy čas, laktát a TF; mezičasy na 100m a frekvence záběrů a počet záběrů (prsaři počítají jen počet záběrů) mezi 50 až 100m a 150 až 200m

T3) 6 x 100N st 3' na co nejlepší čas..... plavat vždy 1x v každém mezocyklu kromě závodního

T4) Doporučený předzávodní test 4 x 50 i10", první vždy se startem..... měří se čas, záběrová frekvence (prsaři počítají počet záběrů) každého úseku..... plavat na konci makrocyklu - 1 týden před vrcholnými závody nebo pro určení postupu vyladování každé 3 -5 dní od začátku vyladování po jeden týden před závodem

Testy pro sprintery 50/100m

T1) Test aerobní kapacity 1500max na časměří se celkový čas, TF frekvence a La po doplávání..... pro vypočítání tréninkového tempa pro různé tratě, plavat 2x za sezonu v průběhu září a v lednu/únoru

T2) Step test 10 x 100 st 5' ... plavec plave se stoupající intenzitou na 3x80%; 3x85%; 3 x90% a 1x 95% OR měří se čas, laktát a TF vždy po bloku; mezičasy na 50m a frekvence záběrů a počet záběrů (prsaři počítají pouze počet záběrů) mezi 50 až 100m

T3) 6 x 100N st 3' na co nejlepší čas..... plavat vždy 1x v každém mezocyklu kromě závodního

T4) Doporučený test síly 3 x 6x 50 st 3' 1.série: packy; 2.série: ploutve; 3.série: packy + ploutve.... plavat na max vždy ke konci každého makrocyklu asi 14 dní před vrcholným závodem

A středotračařům a sprinterům lze jen doporučit i **test efektivity záběrů** a anaerobní kapacity, u sprinterů i anaerobního výkonu (viz přílohy).

3.4. Elektronický tréninkový deník (ETD)

Z rozhodnutí VV ČSPS musí i plavci seniorského reprezentačního družstva pravidelně, každodenně vyplňovat Elektronický tréninkový deník (ETD). Samozřejmě, že ETD sám o sobě plavcovu výkonnost nezvýší, ale budou-li závodníci a trenéři vyplňovat tréninková data poctivě a soustavně, přinese to významný pokrok nejen při vyhodnocování tréninkové sezony a sestavování plánů na další sezonu ale i při průběžném řízení tréninkového procesu. Mírný každodenní nárůst práce při zaznamenávání tréninku přinese a) závěrečnou odměnu v přesném a všestranném závěrečném vyhodnocení



vykonané práce, které usnadní tvoření plánu na další sezonu b) vyhodnocování provedené práce spolu se souvisejícími testy a završené kontrolními závody po každém mezocyklu, umožní trenérovi posoudit, provedl-li plavec práci, kterou si naplánovali. A v neposlední řadě, c) budou-li všechny složky podílející se na plavcově výkonu, zaznamenávat veškerá data týkající se plavce do ETD, vznikne jedinečný list plavce s jeho historií, výkonností i přehledem tréninkových i závodních dat.

Pozn: manuál pro vyplňování ETD je přílohou tohoto Projektu.

3.5. Plány přípravy

Osobní trenéři reprezentantů jsou povinni do 22.9.2021 zaslat koordinátorovi reprezentace plán přípravy na sezonu 2021/2022 (vodni.sporty1@gmail.com). Struktura plánu přípravy:

- stanovení hlavních cílů sezony
- strukturování přípravy podle navržených makrocyklů / mezocyklů
- plán soustředění s jejich hlavní náplní
- plán kontrolních závodů
- individuální plán případných nominačních startů pro ME25 2021; MS25 2021; MS 2022; ME 2022 a případně LSUH

4. Společné akce

ČSPS uhradí reprezentantům VT na Lanzarote, aklimatizační výcvikový tábor před MS v Japonsku i 2 výcvikové tábory před ME (v Pardubicích a v Šamoríně) a dále dva starty na mezinárodních závodech (v polovině dubna v Einhovenu nebo Stockholmu a v polovině června Monte Carlo nebo Barcelona) a k tomu plavecké vybavení dle schválených kritérií.

4.2. Výcvikové tábory

- VT Lanzarote 8. – 25.2.2022, klub LaSanta.....všichni reprezentanti, objemový plavecký trénink
- 9denní aklimatizační pobyt před MS ve Fukuoce (přesné datum bude určeno v okamžiku, až bude znám přesný termín plaveckých soutěží na MS)
 - Pro závodníky nominované na MS bez finanční spoluúčasti
- závěrečná příprava na ME v ČR a v Šamoríně. Přesné rozložení závěrečné přípravy bude stanoveno až bude známý termín LM ČR ale i LSUH.

Poznámka: i když podmínky pro přípravu v ČR nejsou tak ideální jako v některých tréninkových centrech v zahraničí, přesto jsem pro závěrečnou přípravu na ME volil tréninkové destinace v ČR nebo v blízkém okolí, vzhledem k tomu, že závěrečné měsíce této sezony budou pro ty nejlepší, na kterých bude reprezentace stavět, cestovatelsky hodně náročné (MS Džaponsko, SU Čajna), takže moje představa závěrečné přípravy je, aby byla spíše zklidňující, cestovně co nejméně náročná.

4.3. Podporované závodní starty

- MZ Eindhoven (8/10.4) nebo MZ Stockholm ve dnech 9/12.4
- MZ Barcelona 15/16.6.2022 nebo MZ Monte Carlo 18/19.6.2022 pro závodníky reprezentačního družstva, kteří se nenominují na MS nebo pro 860ti bodové závodníky jako další přípravný start

4.4. Povinné starty na závodech

- pro ty závodníky, kteří se nenominují na MS25 je povinný start na ZM ČR
- pro všechny závodníky, kromě závodníků dlouhodobě pobývajících mimo ČR, je povinný start na LM ČR

pozn ale stále ještě není známý termín LMČR, takže definitivní povinnost určíme, až budeme vědět, pasuje-li LM ČR do kontextu sezony



5. Spolupráce s členy týmu 'Umím plavat' a s panem doktorem M.Šafářem, Ph.D.

Je nanejvýš žádoucí pokračovat v závodních analýzách závodníků při vrcholných světových, evropských a i domácích (LM ČR) záznamech, rozborech a analýzách. Vzhledem k tomu, že dané záznamy a analýzy se u závodníků na MS a MS provádějí už řadu let a je k dispozici už řada dat, bylo by proto potřeba přistoupit k další, vyšší fázi, tj aby členové týmu 'Umím plavat' aktivně spolupracovali s osobními trenéry jednotlivých závodníků a spolu pak stanovili, jak pomocí těchto dat řídit některé tréninkové motivy sloužící k nácvičku závodního tempa.

Pozn. myslím si také, že by bylo potřeba získaná data souhrnně zpracovat a dát k dispozici celému českému plavání, aby z těchto dat mohli čerpat i další trenéři a závodníci. K tomu je ovšem potřeba osvěta širší trenérské obce, třeba na trenérských seminářích.

Osobní spolupráci týmu 'Umím plavat' s jednotlivými závodníky a jejich osobními trenéry na technice plavání bude řešena jejich individuálními setkáními po předchozí domluvě s koordinátorem reprezentace.

Rovněž i zažitá spolupráce s panem doktorem M.Šafářem, Ph.D. na soutěžích by měla po vzájemné domluvě pokračovat a spolupráce jednotlivých závodníků během tréninkové sezony bude pokračovat v předchozím rytmu podle individuálních potřeb.

6. Vybavení reprezentanta

Dle schválených kritérií

7. Osobní konta reprezentantů

V sezoně 2021/2022 bude mnoho vrcholných plaveckých soutěží (ME25; MS25; MS; SU; ME) a z toho vyplývá velká finanční náročnost výcvikových táborů, proto v rozpočtu reprezentačního družstva nevycházejí žádné další finanční prostředky k rozdělení. V případě příznivého finančního průběhu jednotlivých akcí, budou ušetřené finanční prostředky rozděleny mezi jednotlivé reprezentanty.

8. Práva a povinnosti reprezentanta

Jsou uvedeny v reprezentační smlouvě, kterou obdrží nominovaní reprezentanti při úvodní schůzce s koordinátorem reprezentace. Reprezentační smlouva obsahuje i povinnost pravidelně vyplňovat i ETD.

9. Práva a povinnosti ČSPS

Jsou uvedeny v reprezentační smlouvě, kterou nominovaní reprezentanti obdrží na kvalifikačních závodech pro ME25 v Plzni.

Koordinátor freprezentace – Ing.Jaroslav Strnad

V Praze 12.9.2021



PŘÍLOHA 1

Rozdíl mezi bodovou hodnotou výkonů potřebných pro postup do semifinále pro plavce a pro plavkyně (viz následující tabulka průměrných, maximálních a minimálních bodových hodnot):

	ME2021 Budapešť	ME25 2019 Glasgow	MS25 2018 Hangzhou	MS 2019 Gwandju
muži	845 bodů (876-821)	833 bodů (870-801)	849 bodů (898–814)	862 bodů (906-834)
ženy	812 bodů (857-759)	803 bodů (838-769)	819 bodů (877-766)	839 bodů (867-799)

Také bodové rozdíly mezi postupujícími do finále a semifinále jsou u mužů nižší, což ukazuje na mnohem vyrovnanější výkony plavců (na ME2021 průměrný rozdíl u mužů 34,9 bodů a u žen 46,8 bodů), kde potom i mírné zaváhání znamená sešup o několik míst dozadu.

Proto, a protože smyslem reprezentace musí být podpora úspěšnosti českých plavců na světových a evropských soutěžích, jsou na zvažení pro další roky nového OH cyklu jiné limity pro plavce-muže a jiné pro plavkyně.

Přehled počtu plavců, kteří splnili limity A stanovené FINA pro kvalifikaci na OH před OH a v rozplavbách na OH:

ŽENY					MUŽI			
	Limit FINA A	Splnilo před OH	Splnilo na OH	počet startujících	limit FINA A	Splnilo před OH	Splnilo na OH	Počet startujících
50VZ	24,77	24	16	81	22,01	31	17	73
100VZ	54,38	27	22	51	48,57	29	21	70
200VZ	1:57,28	17	14	29	1:47,02	27	23	39
400VZ	4:07,90	20	13	26	3:46,78	18	13	36
800VZ	8:33,36	24	20	30	7:54,31	30	20	33
1500VZ	16:32,04	31	26	33	15:00,99	21	12	28
100Z	1:00,25	28	20	41	53,85	34	20	41
200Z	2:10,39	21	13	27	1:57,50	25	12	29
100P	1:07,07	28	18	45	59,93	33	19	49
200P	2:25,52	26	20	31	2:10,35	25	21	40
100M	57,92	21	13	33	51,96	39	20	56
200M	2:08,43	13	3!!!	16	1:56,48	26	22	38
200PZ	2:12,56	22	18	27	1:59,67	36	32	45
400PZ	4:38,53	15	8!	17	4:15,84	23	17	29

pramen: swimmingstats

PŘÍLOHA 2 (Přílohu k výpočtu testů můžete stáhnout [ZDE](#))

VÝPOČET TRÉNINKOVÝCH RYCHLOSTÍ Z TESTU 3000 (2000, 1500, 10 x 300 i20“) / 400m

- I) Tento test pomáhá odhadnout maximálně udržitelnou aerobní rychlost, což je zejména důležité u delších úseků (disciplin), protože to je rychlost, kterou by plavec měl udržet delší dobu. U tohoto aerobního testu, který plavec plave rovnoměrně, leč maximálním úsilím, stanovíme průměrnou rychlost na 100metrů (T). Podle Madsena průměrná rychlost v daném testu, je-li plaván maximálním úsilím, odpovídá rychlosti okolo anaerobního prahu. Pro trénink jednotlivých úseků v různých pásmech vytrvalosti platí přepočty podle následující tabulky:

	anae práh (Vy2/EN2)	základní vytrv (Vy1/EN1)	přetížení vy/VO ₂ max(Vy3)
úseky 300 m a delší	T/100 m	T + (3“-6“) /100m	T – (1“ -2“)/100m
úseky 200 m	T – 1,0“ /100 m	T + (3“-6“) -1,0“/100m	T – (1“-2“) -1,0“ /100m
úseky 100 m	T – 1,5“/100 m	T + (3“-6“) -1,5“/100m	T – (1“ -2“) – 1,5“/100m
úseky 50 m	T – 2,0“ /100m	T + (3“-6“) - 2,0/100m	T – (1“ -2“) – 2,0“/100m

Příklad: Plavec zaplavál 2000 metrů za 23:20, což odpovídá průměrné rychlosti T na 100m :1:10. Potom, má-li trénovat na úrovni anaerobního prahu úseky okolo 300m, musí je plavat za 3:30 (1:10 x 3); dvoustovky za 2:18; stovky za 1:08,5 a padesátky za 34“. Podobně z tabulky odvodíme i další tratě při tréninku základní vytrvalosti (např. dvoustovky v základní vytrvalosti za 2:24 až 2:30) a při tréninku VO₂max (dvoustovky za 2:16 až 2: 2:14), atd.

Přepočty platí pro série základní vytrvalosti Vy1 a série v oblasti anaerobního prahu Vy2 s intervaly odpočinku 10 – 20 vteřin a pro série VO₂max s intervaly odpočinku 30 – 90 vteřin

- II) Jinou možnost výpočtu tréninkových rychlostí uvádí americký trenér J.Urbanchek, který používal jako testovací motiv kromě standartního testu aerobní vytrvalosti 3000m i aerobní sérii 10 x 300 i 20“:

Průměrná rychlost úseků Vy1 (EN1) je o 5% pomalejší než průměrná rychlost T₃₀₀₀

Průměrná rychlost úseků Vy2 (EN2) je průměrná rychlost T₃₀₀₀

Průměrná rychlost úseků Vy3 (EN2) je o 7% rychlejší než průměrná rychlost T₃₀₀₀

- III) Pro aerobní trénink úseků jiným plaveckým způsobem než VZ navrhuje Urbanchek přepočty ze 400 max úsilím:

Průměrná rychlost úseků Vy1 (EN1) je 86% průměrné rychlosti v₄₀₀

Průměrná rychlost úseků Vy2 (EN2) je 92% průměrné rychlosti v₄₀₀

Průměrná rychlost úseků Vy3 (EN2) je 95% průměrné rychlosti v₄₀₀

PŘÍLOHA 3 (Přílohu k výpočtu testů můžete stáhnout [ZDE](#))

PLAVECKÝ STUPŇOVITÝ TEST 7 x 200

Stepptest 7 x 200 je komplexní plavecky specifický test. Používá se k monitorování tréninku a monitorování zlepšení aerobní kondice.

Všechny 200m úseky je nutné plavat rovnoměrným tempem (rovnoměrné 50timetrové úseky). Úseky se plavou ve startu 6 minut a plavou se hlavním způsobem. Cílový čas (poslední úsek) je odvozen od věku nebo intenzity. Seniorští plavci plavou poslední úsek na maximální TF a každý předcházející úsek se plave na TF o 10 tepů nižší (u mladých žákovských plavců se úseky odvozují od osobního rekordu plavce (OR) podle schématu: 1.dvoustovka OR + 24 vteřin; druhá 200 OR + 20 vteřin; třetí OR + 16 vteřin; čtvrtá OR + 12 vteřin; pátá OR + 8 vteřin; šestá OR; sedmá cílový čas. Dívky plavou o 4 vteřiny rychleji: 1) OR + 20“; 2) OR + 16“; 3) OR + 12“; 4) OR + 8“; 5) OR + 4“; 6) OR; 7) cílový(plánovaný) čas). Dívky u úseků 1 až 5 připočítávají k OR vždy o 4 vteřiny méně.

Měření: zaznamenávají se všechny celkové časy i mezičasy a frekvence záběrů a plavci počítají počty záběrů. V Austrálii se po každém úseku zaznamenává i plavcem subjektivně vnímané úsilí (RPE) na stupnici 1 – 20 a TF. 3 minuty po skončení každého úseku se měří hladina laktátu.

Výsledky: do tabulky se zaznamenává spočítané průměrné tempo na 100m; TF; frekvence záběrů a počet záběrů v každém úseku. Změny průběhů křivek TF/rychlost a laktát/rychlost v průběhu času se využívají k monitorování změn v plavcově aerobní kondici a z těchto grafů se určuje anaerobní práh.

Tento test je vhodný pro zkušené plavce, kteří spolehlivě zvládají určit svoje tempo.

Spolehlivost výsledků se zlepšuje tréninkem.

Komplexnost testu dává trenérovi a plavci skvělou zpětnou vazbu, jak postupuje jeho trénink.

PŘÍLOHA 4

TEST ANAEROBNÍ KAPACITY 12 x 25

Test je ideální plavat na 25m bazénu. Plave se hlavním způsobem. Důležité je dodržovat stejné vstupní podmínky popsané v bodě 3.2. Plavecké testy v Projektu. Zvláště důležité u tohoto testu je, aby obvyklé předzávodní rozplavání bylo zakončeno 300 – 400 metry lehkého plavání a před začátkem testu, aby plavec byl 3 až 4 v klidu kvůli doplnění kreatinfosfátu v jeho svalech.

12 x 25 se plave s intervalem odpočinkem pouhých 5!! maximální rychlostí, hlavním plaveckým způsobem. Je důležité, aby plavec plaval všechny úseky maximálním úsilím, aby začal maximální rychlostí a další 25ky se snažil tuto rychlost udržet. To správně určí křivku únavy. Je třeba také instruovat plavce, aby každý úsek začínal s 2 delfínovými kopy po odrazu a prsaři aby udržovali stále stejně bud prsařské tempo po odrazu nebo prostě ihned na hladinu ale stále stejně.

Sleduje se a) nejrychlejší úsek (MAX); b) kritická rychlost(KR) = průměr 2 nejpomalejších úseků z posledních 4 úseků; c) celkový součet časů (T) a d) % pokles rychlosti, což je porovnání maximální rychlosti(času maximálního úseku) a kritické rychlosti vzhledem k maximální rychlosti: % poklesu = $MAX - KR / MAX \times 100$ (%)

TEST ANAEROBNÍHO VÝKONU 4 x 25

Tento test pomáhá určit maximální anaerobní výkon sportovce. Aby se z tohoto testu získaly spolehlivé a užitečné informace, je důležité, aby plavec plaval každý úsek s maximálním úsilím.

Provedení: 4 x 25m se startem; start každé 3 minuty; hlavním způsobem; maximálním úsilím

Zaznamenávají se a hodnotí časy úseků a frekvence záběrů

PŘÍLOHA 5 (Přílohu k výpočtu testů můžete stáhnout [ZDE](#))

TEST ÚČINNOSTI ZÁBĚRU 6 x 50

Tento test je všeobecně známý a používaný. Plavání je sport náročný na techniku a značnou část tréninkového času je věnována vylepšení plavcovy techniky. V praxi je obtížné v bazénu měřit délku plaveckého kroku (distance per stroke) bez sofistikovaných biomechanických analýz. Běžné a jednoduché počítání záběrů v každém úseku může být nepřesné, protože počet záběrů ovlivňuje, jak dlouho je plavec pod vodou při odrazu nebo jestli ke konci úseku provede celý cyklus. Délku plaveckého kroku je možné spočítat z rychlosti a ze záběrové frekvence.

Test by se měl plavat na 50m bazénu, v polovině bazénu se měří frekvence záběru a měřič nebo plavec počítají také počet záběrů.

Test zahrnuje 6x 50m hlavním způsobem ve startu 2 minuty; každá další padesátka by měla být asi o 2" rychlejší než předcházející až v poslední padesátce by měl plavec dosáhnout cílového/plánovaného mezičasu v závodě (rychlost druhé stovky ve dvoustovce)

Motiv 6 x 50 s postupně se zvyšující rychlostí se využívá ke stanovení vztahu mezi plaveckou rychlostí (v) a frekvence záběrů (FZ) a délky plaveckého kroku (DPK). První padesátka by měla být nejpomalejší, o přibližně 10" pomalejší, než je cílový/ plánovaný čas (za který se považuje rychlost druhé stovky ve dvoustovce)

Australané navrhuje, aby polohovkáři tento testovací motiv plavali delfínem nebo mají-li druhý hlavní plavecký způsob, potom jím.

Pozn. plavci by měli po odraze provádět pouze 2 delfínové kopy a vynořovat se na 5 metrech, aby byly zaručeny konstantní podmínky měření. Prsaři by měli se měli pouze odrazit bez záběru pod vodou, aby se využilo co nejvíc metrů pro určení efektivity.

Test by měl trenérovi pomoci určit změny v efektivity záběru v průběhu času.

Zaznamenávají se:

Čas úseku (s) a z toho vypočítaná rychlost (m/s); frekvence záběrů (počet záběrů za 1 min); délka záběrů (m); index efektivity záběru (pozn. kde Australané ho počítají jako rychlost plavání (v) x počet záběrů ale Francouzi ho počítají jako rychlost plavání x délka plaveckého kroku, prakticky je to totéž, záleží jen na přepočítání) a počty záběrů.