

PROJEKT PŘÍPRAVY REPREZENTAČNÍHO DRUŽSTVA SENIORŮ PRO SEZONU 2023/2024

Sezona 2023-2024 bude jako každá sezona v tomto olympijském cyklu složitá. V prosinci ME na krátkém bazénu v Rumunsku, v únoru mistrovství světa v katarském Dauhá, v červenci olympiáda. A někde mezi MS a Olympiádou se objevuje ještě ME na dlouhém bazénu. Zatím nikdo neví kde, což není až tak důležité ale ani kdy, což důležité je, neboť to ovlivní skladbu celé jarní sezony, kalendář, přípravu. A možná, že ME nebude jako v obvyklém olympijském roce někdy v květnu ale třeba až po OH v Paříži. Možná. A proto je konstrukce sezony 2023/24 obtížná, proto se může stát, že některé body a termíny, které si v Projektu přečtete, za půl roku nebudou platit. Nebude to moje vina, nebude to vina VV ČSPS, který Projekt schvaluje, prostě to tak v plavání chodí.

1) NOMINACE A SLOŽENÍ SENIORSKÉHO REPREZENTAČNÍHO DRUŽSTVA

Kritérium pro zařazení do reprezentace 860, respektive 830 bodů zůstává již čtvrtou sezónu stejné. Nominační období pro složení reprezentačního družstva začalo tradičně 1.1.2023 a skončí s Mistrovstvím světa juniorů v létě 2023. Pro zařazení do reprezentačního družstva seniorů platí již čtvrtou sezónu stejná bodová kritéria. I pro sezónu 2023/2024 budou do reprezentačního družstva seniorů nominováni plavci a plavkyně, kteří v období od 1.1.2023 do konce posledního závodu sezóny 2022/2023, zaplavali výkon přes 860, respektive 830 bodů.

1.1. Výkonnostní kritéria pro zařazení do reprezentačního družstva

ŽENY

	860 bodů	830 bodů
50VZ	00:24,89	00:25,19
100VZ	00:54,38	00:55,02
200VZ	01:58,81	02:00,22
400VZ	04:08,59	04:11,55
800VZ	08:29,79	08:35,85
1500VZ	16:07,94	16:19,46
50Z	00:28,37	00:28,71
100Z	01:00,41	01:01,13
200Z	02:09,71	02:11,25
50P	00:30,81	00:31,18
100P	01:07,44	01:08,24
200P	02:26,11	02:27,85
50M	00:25,69	00:26,00
100M	00:58,34	00:59,04
200M	02:08,09	02:09,62
200PZ	02:12,62	02:14,20
400PZ	04:40,09	04:43,43

MUŽI

	860 bodů	830 bodů
50VZ	00:21,99	00:22,25
100VZ	00:49,28	00:49,86
200VZ	01:47,26	01:48,54
400VZ	03:51,42	03:54,17
800VZ	07:55,43	08:01,09
1500VZ	15:15,93	15:26,83
50Z	00:24,93	00:25,23
100Z	00:54,26	00:54,91
200Z	01:57,69	01:59,09
50P	00:27,29	00:27,61
100P	00:59,81	01:00,52
200P	02:12,44	02:14,02
50M	00:23,42	00:23,70
100M	00:52,00	00:52,62
200M	01:56,03	01:57,41
200PZ	01:59,88	02:01,31
400PZ	04:16,41	04:19,47

Plavci, kteří splní OH limit a na Olympijských hrách budou startovat, budou v okamžiku splnění zařazeni do zvláštní skupiny, která jim přinese bonusy oproti ostatním reprezentantům a případní nereprezentanti, kteří OH limit splní, budou dodatečně zařazeni do reprezentačního družstva. Kromě bonusu uvedeného v odstavci ME 2024, se jedná o měsíční odměnu 5000Kč závodníkovi a 3000Kč osobnímu trenérovi počínaje 1. v měsíci následujícím po datu splnění limitu až do poloviny srpna 2024. Podmínkou vyplácení příspěvku závodníkovi je plnění reprezentačních povinností, pravidelné vyplňování elektronického tréninkového deníku Yarmill a účast na zimním a letním Mistrovství ČR a nejméně 2 závodech Českého poháru mimo obě Mistrovství ČR – jeden závod ČP na podzim a jeden závod ČP na jaře. V případě, že by se závodník nemohl OH zúčastnit kvůli použití nedovolených prostředků, poskytování příspěvku bude zastaveno, v případě, že by se závodník nemohl OH zúčastnit kvůli nemoci nebo zranění, vyplácenou finanční odměnu nebude vracet. Podmínkou pro vyplácení odměny trenérovi je trenérský příspěvek na semináři trenérů na podzim 2024, buď o přípravě svého svěřence na OH2024 nebo po dohodě s metodikem ČSPS, popř reprezentačním trenérem na jiné zvolené téma. Příspěvek bude vyplacen jednorázově po uskutečnění přednášky na plaveckém semináři 2024.

2. NOMINACE NA VRCHOLNÉ SVĚTOVÉ A EVROPSKÉ PLAVECKÉ UDÁLOSTI

2.1. Mistrovství Evropy 25, Rumunsko, Bukurešť, 5. -10.12.2023

Limity pro účast byly vytvořeny na základě lepšího času z limitu na ME25 v Kazani 2021 a času posledního postupujícího do semifinále nebo 16. redukováného místa na tomto ME25 v Kazani (v případě méně než 32 startujících, čas závodníka v polovině redukováného závodního pole = 2 závodníci z jedné země, avšak ne pod 12. místo).

Pro závodníky ročníku 2002 a mladší byly stanoveny limity B (o 1% horší než limit A):

MUŽI			bazén 25m	ŽENY	
Limit A	Limit B			Limit A	Limit B
			znak		
00:23,84	00:24,07		50	00:27,19	00:27,46
00:51,30	00:51,81		100	00:58,94	00:59,52
01:53,72	01:54,86		200	02:07,77	02:09,04
			prsa		
00:26,81	00:27,07		50	00:30,72	00:31,03
00:58,09	00:58,67		100	01:06,28	01:06,94
02:07,11	02:08,38		200	02:24,10	02:25,54
			motýlek		
00:23,03	00:23,26		50	00:26,30	00:26,56
00:51,35	00:51,86		100	00:58,54	00:59,13
01:55,34	01:56,49		200	02:09,76	02:11,06
			volný způsob		
00:21,59	00:21,81		50	00:24,75	00:25,00-
00:47,58	00:48,06		100	00:53,99	00:54,53
01:44,98	03:44,96		200	01:58,01	01:59,19
03:44,96	03:47,21		400	04:08,09	04:10,57
07:43,60	07:48,24		800	08:35,69	08:40,84

14:49,75	14:58,65		1500	16:09,11	16:18,80
			polohový závod		
00:53,50	00:54,03		100	01:00,59	01:01,20
01:56,35	01:57,51		200	02:11,87	02:13,19
04:11,44	04:13,95		400	04:37,60	04:40,38

Členové reprezentačního družstva seniorů, narození po roce 2002 včetně ročníku 2002, mohou plnit limity B

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 1.1.2023 do 5.11.2023.

Štafety budou složeny na základě návrhu koordinátora reprezentačního družstva po dohodě s osobními trenéry.

Nominační období a soutěže:

- v každé disciplíně mohou startovat v rozplavbách za stát maximálně 4 závodníci ale jen 2 nejrychlejší závodníci z téže země mohou postoupit do semifinále a finále
- nominační období je od 1.9.2023 do 5.11.2023 (VC Brna)
- 860ti bodoví členové reprezentačního družstva pro sezonu 2023-24 nemusí limit na ME25 plnit
- Závodníci, kteří mají splněný limit na MS2024 v Dauhá, nemusí limit na ME25 plnit,
- Závodníci dle bodu c) a d), kteří nemusí na ME25 limit plnit, musí počítat s tím, že na ME25 budou přihlašováni časem z 25m bazénu, zaplavaným v nominačním období.

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

Všichni plavci, kteří chtějí plnit limity pro ME25 2023, mají možnost si v termínu od 1.9.2023 do 5.11.2023 vybrat 2 závody, z nichž jeden musí být závod ČP.

Všichni plavci, kteří chtějí startovat na ME25 musí mailem oznámit koordinátorovi reprezentace (vodni.sporty1@gmail.com) do 22.9.2023 závody, na kterých by chtěli plnit limit pro ME25. Podmínkou uznání splnění limitu pro závodníky, kteří splnili limit na ME25 na závodech v zahraničí, je zaslání výsledků mailem na adresu koordinátora seniorské reprezentace (vodni.sporty1@gmail.com), které musí obdržet nejpozději do 5.11.2023 a závodník současně zašle disciplíny, ve kterých by chtěl startovat.

Nominace trenérů:

- pověřený hlavní trenér akce, který bude na místě za akci zodpovídat a bude mít na místě rozhodující slovo.
- další trenéři na ME25 budou vybráni dle systému 4 kvalifikovaní plavci = 1 trenér a dle procentuálního plnění limitu svěřencem v období 1.9. 2023 – do termínu stanoveného podle termínu odeslání přihlášek
- pro nominaci trenérů platí zvolené nominační období i pro trenéry reprezentantů, kteří nemusí plnit limit
- zahraniční trenér českého závodníka může být členem realizačního týmu CZE pouze tehdy, bude-li se starat jenom o české závodníky. Bude-li zahraniční trenér mít na starosti i další nečeské plavce, nemůže být členem českého týmu a může mu být hrazena pouze adekvátní % část nákladů, o jejíž výši rozhodne VV ČSPS.

Financování soutěže:

- bez spoluúčasti

2.2. Mistrovství světa Dauhá 11.2. – 18.2.2024

Pro účast na MS50 2024 v Dauhá (Katar) je nutné zaplavat limity A, o kterých World Aquatics (dále WA) rozhodla, že budou totožné jako limity pro MS 2023 ve Fukuoce, tedy lepší čas z času 16.místa na MS 2022 v Budapešti a A limitu pro MS2022 v Budapešti. Limit B je stanoven jako limit A +3,5% a platí pouze pro účast v doplňkových disciplínách:

Limity pro MS 50 Dauhá

MUŽI			bazén 50m	ŽENY	
Limit A	Limit B			Limit A	Limit B
			znak		
00:25,16	00:26,04		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	00:28,24		50	00:31,02	00:32,11
00:59,75	01:01,84		100	01:07,35	01:09,71
02:10,32	02:14,88		200	02:25,91	02:31,02
			motýlek		
00:23,53	00:24,35		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		
00:22,12	00:22,89		50	00:25,04	00:25,92
00:48,51	00:50,21		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	17:04,20
			polohový závod		
01:59,53	02:03,71		200	02:12,98	02:17,63
04:17,48	04:26,49			4:43,06	4:52,97

- Pro nominaci štafet na OH budou rozhodující zaplavané časy na MS2023 ve Fukuoce ale i na MS2024 v Dauhá.
 - Limity pro štafety na MS2024 (mimo mix štafety) stanovila WA podle výsledků štafet na MS2019 v Gwanžu, OH v Tokiu a MS2022 v Budapešti. Limit pro mixové štafety neurčuje WA ale bude stanoven jako lepší z časů štafety na 16. místě na MS 23 ve Fukuoce a posledního místa na OH2021 v Tokiu (ne vždy nastoupilo nebo doplávalo 16 štafet). Součet jednotlivých časů v individuálních startech musí být lepší než tento limit + 1,5“
- | | | | | | | | | | |
|--------------|---------|---|------|---------|---|-----|-------|--------|---|
| 4x100VZ muži | 3:15,80 | ; | ženy | 3:42,20 | ; | mix | | + 1,5“ | * |
| 4x100PZ muži | 3:35,86 | ; | ženy | 4:02,26 | ; | mix | | + 1,5“ | * |
| 4x200VZ muži | 7:14,06 | ; | ženy | 8:01,80 | | | | | |

Pozn. 1: pro účast štafety je možné podle pokynů WA donominovat maximálně 2 závodníky, kteří se nenominovali do individuálních disciplín.

Pozn. 2: časy členů potenciální štafety, musí být zaplavaný na závodech schválených pro MS v Dauhá.

Pozn. 3: *po skončení MS ve Fukuoce budou uveřejněny konkrétní časy.

Nominační období:

Nominační období pro plnění limitů pro MS 2024 je 6.4.2023 do 19.12.2023

Nominační podmínky:

- a) v každé disciplíně mohou startovat za stát maximálně 2 závodníci s limitem A nebo 1 závodník s limitem B. Limit ČSPS je tradičně shodný s limitem A, který stanovila WA.
- b) nominace do doplňkových disciplín bude podle pořadí zaplavaných výkonů v období od 6.4.2023 do 19.12.2023. Podmínkou startu na MS v doplňkové disciplíně je zaplávání limitu B v této disciplíně.
- c) Štafety budou na MS vyslány pouze v případě, že kromě splnění předepsaného limitu budou mít minimálně 2 její členové splněný individuální limit pro toto MS a budou startovat na tomto MS v individuálních disciplínách, přičemž ony individuální disciplíny, ve kterých závodník bude na MS24 startovat, nemusí být totožné s délkou trati a pl. způsobem ve štafetě.
- d) Neuznávají se výsledky zaplavané v mezičasech kromě prvního úseku štafety ani časy neměřené elektronickou časomírou
- e) Splní-li v jedné disciplíně limit A 3 závodníci a z toho 2. a 3. závodník stejným časem, rozhoduje o účasti jednoho závodníka z těchto dvou druhý nejlepší čas v dané disciplíně ve stanoveném nominačním období
- f) Plavci mají možnost plnění limitů v termínu 6.4.2023 do 19.12.2023. Výkony budou uznány, pokud budou zaplavaný na závodech ze seznamu World Aquatics pro plnění limitů na MS2024. Výsledky závodů v zahraničí musí závodníci mailem oznámit koordinátorovi reprezentace do 19.12.2023 (vodni.sporty1@gmail.com). Podmínkou uznání splnění limitu je zaslání výsledků mailem na adresu koordinátora seniorské reprezentace nejpozději do 19.12.2023. Současně závodník zašle disciplíny, ve kterých by chtěl na MS24 startovat

Nominace trenérů:

- pověřený hlavní trenér
- trenér závodníka s nejlepším umístěním na MS2023 do celkového počtu 4 plavců
- další trenéři podle procentuálního překonání limitu jejich plavcem v nominačním období (6.4.2023 do 19.12.2023), na každé 4 kvalifikované plavce 1 trenér
- zahraniční trenér českého závodníka může být členem realizačního týmu CZE pouze tehdy, bude-li se starat jenom o české závodníky. Bude-li zahraniční trenér mít na starosti i další nečeské plavce, nemůže být členem českého týmu a může mu být hrazena pouze adekvátní % část nákladů, o jejíž výši rozhodne VV ČSPS.

Financování:

- Závodníci s řádně splněným limitem FINA A bez finanční spoluúčasti

2.3. MISTROVSTVÍ EVROPY 2024: Kazaň???

Limity pro účast na ME50 2024 byly stanoveny jako lepší čas z limitu pro ME 2022 v Římě a času posledního postupujícího do semifinále nebo 16.redukovaného místa na posledním ME v Římě 2022 (nebo v případě méně než 32 startujících, čas v polovině redukovaného závodního pole = 2 závodníci z jedné země, avšak ne pod 12. místo).

MUŽI			bazén 50m	ŽENY		
	ČSPS				ČSPS	
			znak			
	00:25,28	00:25,53	50		00:28,40	00:28,68
	00:54,45	00:54,99	100		01:01,11	01:01,72
	01:59,23	02:00,42	200		02:13,00	02:14,33
			prsa			
	00:27,71	00:27,98	50		00:31,44	00:31,75
	01:00,23	01:00,83	100		01:08,09	01:08,77
	02:12,23	02:13,55	200		02:27,41	02:28,88
			motýlek			
	00:23,62	00:23,85	50		00:26,61	00:26,87
	00:52,28	00:52,80	100		00:59,39	00:59,98
	01:57,96	01:59,13	200		02:11,24	02:12,55
			volný způsob			
	00:22,24	00:22,46	50		00:25,22	00:25,47
	00:49,02	00:49,51	100		00:55,04	00:55,59
	01:48,37	01:49,45	200		02:00,34	02:01,54
	03:50,48	03:52,78	400		04:15,52	04:18,07
	07:56,58	08:01,34	800		08:37,90	08:43,07
	15:11,45	15:20,56	1500		16:29,57	16:39,46
			polohový závod			

	02:00,68	02:01,88	200		02:14,63	02:15,97
	04:20,22	04:22,82	400		04:46,45	04:49,31

Pokud se v roce 2024 nebude konat ME U23, budou platit pro toto ME platit B limity (A limit+1%) pro závodníky ročníku 2002 a mladší. Pokud by i v roce 2024 bylo uspořádáno ME U23, potom by B limity neplatily.

A opět platí, že i člen reprezentačního družstva seniorů, narozený v roce 2002 a později, může v tomto případě plnit B limit

Nominační podmínky a soutěže:

Nominační podmínky a nominační období/závody budou stanoveny a vydány v doplňku k Projektu, jakmile LEN oznámí místo ale hlavně termín konání ME24 a tím bude moci být sestavena česká termínová listina.

Obecně: pokud by se konalo ME2024 v květnu, navrhuji nominační období od MS 2023 ve Fukuoce do termínu okolo poloviny dubna 2024 a jeden z nominačních závodů navrhuji MZ v Eindhovenu a druhý závod ČP, který se uskuteční v nominačním období. Pokud by se ME uskutečnilo po OH někdy v srpnovém termínu, navrhuji nominační období od 1.1.2024 do LM ČR, popř MEJ. V tomto případě by jeden z podporovaných nominačních závodů mohly být MZ v Barceloně a jeden z jarních závodů ČP.

Nominace trenérů:

- pověřený hlavní trenér
- pokud bude ME24 v termínu před OH, trenéři závodníků, kteří splnili limit na OH (mimo kvótu 1 trenér na 4 závodníky) a další trenéři dle procentuálního překonání limitu ME v nominačním období, na každé 4 kvalifikované plavce 1 trenér
- pokud bude ME až po OH, potom platí obvyklé pravidlo: další trenéři dle procentuálního překonání limitu ME v nominačním období, na každé 4 kvalifikované plavce 1 trenér
- zahraniční trenér českého závodníka může být členem realizačního týmu CZE pouze tehdy, bude-li se starat jenom o české závodníky. Bude-li zahraniční trenér mít na starosti i další nečeské plavce, nemůže být členem českého týmu a může mu být hrazena pouze adekvátní % část nákladů, o jejíž výši rozhodne VV ČSPS (tato podmínka platí i pro nominaci zahraničního trenéra závodníka, který splnil OH limit).

Financování soutěže:

- Bez spoluúčasti

2.4 OLYMPIJSKÉ HRY, PAŘÍŽ 2024, 27.7 – 4.8.2024

Limity pro OH stanovila World Aquatics, limit A odpovídá 14.místu na OH2021 v Tokiu, limit B je limit A+0,5%

Plavci, kteří splní A limit na schválených závodech, budou automaticky přijati, závodníci s limitem B budou muset čekat do 3.7.2024, jestli budou pozváni k účasti.

MUŽI			bazén 50m	ŽENY		
Limit A		Limit B		Limit A		Limit B
			znak			
			50			
00:53,74		00:54,01	100	00:59,99		01:00,29
01:57,50		01:58,09	200	02:10,39		02:11,04
			prsa			
			50			
00:59,49		00:59,79	100	01:06,79		01:07,12
02:09,68		02:10,33	200	02:23,91		02:24,63
			motýlek			
			50			
00:51,67		00:51,93	100	00:57,92		00:58,21
01:55,78		01:56,36	200	02:08,43		02:09,07
			volný způsob			
00:21,96		00:22,07	50	00:24,70		00:24,82
00:48,34		00:48,58	100	00:53,61		00:53,88
01:46,26		01:46,79	200	01:57,26		01:57,85
03:46,78		03:47,91	400	04:07,90		04:09,14
07:51,65		07:54,01	800	08:26,71		08:29,24
15:00,99		15:05,49	1500	16:09,09		16:13,94

			polohový závod			
01:57,94		01:58,53	200	02:11,47		02:12,13
04:12,50		04:13,76	400	04:38,53		04:39,92

Štafety 4x100VZ; 4x200VZ; 4x100PZ muži a ženy + 4x100PZ mix budou vybrány světovou plaveckou federací podle výsledků na MS2023 ve Fukuoce a MS 2024 v Dauhá. Kvalifikace na OH je přes obě MS v rozptylu půl až celý rok od OH, proto jmenovitá nominace štafet na jednotlivá MS může být od sebe odlišná a může být odlišná od jmenovité nominace na OH. Štafeta na MS v Dauhá bude sestavena z plavců se čtyřmi nejrychlejšími individuálními časy v nominačním období pro MS24 v Dauhá. Nominuje-li se štafeta z některého MS na OH, potom pro nominaci do štafety pro OH je určující výkonnost jednotlivých plavců v individuálním startu nebo na 1.úseku štafety v období od MS24 v Dauhá (včetně) do konce nominačního období pro OH (23.6.2024).

Nominační období: 1.3.2023 – 23.6.2024 na závodech schválených World Aquatics

Nominace trenérů

ČSPS nominuje jako hlavního trenéra na OH českého trenéra závodníka s nejlepším % překonáním limitu A pro OH v nominačním období. Další trenéři, včetně zahraničních trenérů, budou navrženi ČOV podle procentuálního přeplnění OH limitů jejich závodníkem.

Poznámka: nominační závody pro OH 2024 určí World Aquatics po 1.6.2023 (pro závody srpen 23 do konce roku 2023) a po 1.11. pro závody v 1.1.2024 – 23.6.2024 (z manuálu FINA k OH)

3) TRÉNINKOVÁ SEZONA 2023/2024

33. týden	14.08 – 20.08	16	
34. týden	21.08 – 27.08	15	
35. týden	28.08 – 03.09	14	
36. týden	04.09 – 10.09	13	
37. týden	11.09 – 17.09	12	
38. týden	18.09 – 24.09	11	
39. týden	25.09 - 01.10	10	
40. týden	02.10 – 08.10	9	6/8. SP Berlín (50m)
41. týden	09.10 – 15.10	8	12/15. Plzeňské sprinty; 13/15 SP Atény (50m)
42. týden	16.10 – 22.10	7	20/22. SP Budapešť (50m); 20/22 Slovakia sw.cup
43. týden	23.10 – 29.10	6	
44. týden	30.10 – 05.11	5	3/5. VC Brna
45. týden	06.11 – 12.11	4	
46. týden	13.11 – 19.11	3	17. svátek
47. týden	20.11 – 26.11	2	24/25. VC Zlína
48. týden	27.11 – 03.12	1	
49. týden	04.12 – 10.12		5. – 10.12 ME25 Rumunsko
50. týden	11.12 – 17.12		14. – 17.12 ZM ČR Plzeň
51. týden	18.12 – 24.12	8	
52. týden	25.12 - 31.12	7	25.,26. svátek
01. týden	01.01 – 07.01	6	3.1 – 20.1 2024 +/- VT Thajsko
02. týden	08.01 – 14.01	5	3.1 – 20.1 2024 VT Thajsko
03. týden	15.01 – 21.01	4	3.1 – 20.1.2024 VT Thajsko
04. týden	22.01 – 28.01	3	
05. týden	29.01 - 04.02	2	2.2 – 18.2. MS DAUHA
06. týden	05.02 – 11.02	1	
07. týden	12.02 – 18.02		11.2 – 18.2 plavecké soutěže MS DAUHA
08. týden	19.02 – 25.02	22	
09. týden	26.02 – 03.03	21	
10. týden	04.03 – 10.03	20	
11. týden	11.03 – 17.03	19	
12. týden	18.03 – 24.03	18	
13. týden	25.03 – 31.03	17	29. volno
14. týden	01.04 – 07.04	16	1.4. svátek 5/8. MZ Stockholm
15. týden	08.04 – 14.04	15	11/14. MZ Eindhoven

16. týden	15.04 – 21.04	14				
17. týden	22.04 – 28.04	13				
18. týden	29.04 – 05.05	12	1. svátek			
19. týden	06.05 – 12.05	11				
20. týden	13.05 – 19.05	10				
21. týden	20.05 – 26.05	9	25/26.	MZ Canet		
22. týden	27.05 – 02.06	8	29/30.	MZ Barcelona	1/2.6	MZ MC
23. týden	03.06 – 09.06	7	6. – 20.7	VT před OH Šamorin		
24. týden	10.06 – 16.06	6	6. – 20.7	VT před OH Šamorin		
25. týden	17.06 – 23.06	5	6. – 20.7	VT před OH Šamorin		
26. týden	24.06 – 30.06	4				
27. týden	01.07 – 07.07	3	5.,6.,7.	svátek		
28. týden	08.07 – 14.07	2				
29. týden	15.07 – 21.07	1				
30. týden	22.07 – 28.07					27.7 – 4.8 plavecké soutěže OH 2024
31. týden	29.07 – 04.08					27.7 – 4.8 plavecké soutěže OH 2024
32. týden	05.08 – 11.08					
33. týden	12.08 – 18.08					
34. týden	19.08 – 25.08					

3.2. 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 doporučené, 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); ve stejný den v týdnu; i ve stejném časovém období (ráno/odpo); 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 (prsáři 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 středotratě 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 (prsáři 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 (prsáři 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 (prsáři 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 středotratě a sprinterům lze jen doporučit i **test efektivity záběrů** a anaerobní kapacity, u sprinterů i anaerobního výkonu (viz přílohy).

3.3. 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.

d) pravidelné zaznamenávání tréninkových dat u všech vybraných kategorií (SPS, SCM I a II, SG, všechny tři reprezentace) může významně napomoci při získávání přehledu o českém plavání, který bude bezpodmínečně nutný pro analýzu proč české plavání tak zaostává za Evropou a světem a proč výkonnostní úroveň českého plavání jako celku zaostává za výkonnostní úrovní let minulých.

Pozn: **manuál pro vyplňování ETD je přílohou 5 na závěr tohoto Projektu.**

3.4. Plány přípravy

Osobní trenéři reprezentantů jsou povinni do 24.9.2023 zaslat koordinátorovi reprezentace plán přípravy na sezonu 2023/2024 (vodni.sporty1@gmail.com). Struktura plánu přípravy:

- stanovení hlavních cílů sezony
- strukturování přípravy podle makrocyklů / mezocyklů
- plán soustředění s jejich hlavní náplní
- plán kontrolních závodů
- individuální plán případných nominačních startů pro ME25 2023; MS 2024 a hlavně pro OH 2024 (záměrně neuvádím mezi cíli ME 2024, protože nikdo netuší, kdy a kde bude)
- rozhodnutí, jestli reprezentant zvolí společnou nebo individuální přípravu (viz oddíl 3.8. BUĎ A NEBO)

3.5. Společné akce reprezentace

ČSPS uhradí reprezentantům, kteří se rozhodnou pro společnou přípravu, VT v lednu 2024 v Thajsku (3. -20.1 +/-); případný aklimatizační pobyt před MS2024 v Dauhá a dále účast na mezinárodních závodech - SP v Budapešti 20/22.10; MZ v Eindhovenu 11/14.4.2024 nebo 17/18.5 v Barceloně (podle termínu konání ME 2024). A samozřejmě závěrečný VT v Šamoríně pro účastníky OH. A pokud by se ME konalo v srpnovém termínu, bude hrazen společný VT pro účastníky ME.

3.6. Výcvikové tábory

- 3. – 20.1.2024 přípravný VT v Thajsku
- Předolympijský VT v Šamoríně 6. – 20.7.2024 – pro účastníky OH v Paříži
- A pokud by se ME konalo v srpnovém termínu, uskuteční se společný VT pro účastníky ME.

3.7. Podporované závodní starty

- 20/22.10.2023 SP v Budapešti
- 11/14.4.2024 MZ Eindhoven nebo MZ Barcelona 17/18.5.2024
- třetí závod podle vlastní volby, na který obdrží reprezentant a jeho trenér (u reprezentantů s výkonem nad 860 bodů) finanční příspěvek.

ČSPS hradí účast na společných akcích reprezentace všem členům seniorského reprezentačního družstva a případně trenérovi závodníka nad 860 bodů, kteří zvolí společnou přípravu s národním týmem.

Až bude známý termín konání ME 2024 a následně i česká termínová listina, může dojít ke změně podporovaných akcí, tak aby odpovídaly hlavním vrcholům sezony 2023/24

3.8. BUĎ A NEBO

Členové reprezentačního družstva, kteří splnili reprezentační limit v olympijských disciplínách, mají možnost se spolu se svým osobním trenérem na začátku sezony rozhodnout, zúčastní-li se akcí reprezentace uvedených v Projektu přípravy na sezonu 2023/2024 nebo dají-li přednost individuální přípravě s osobním rozpočtem, jehož výše je odvozena z rozpočtu seniorské reprezentace podle jejich výkonnosti. Podmínkou individuálního řešení přípravy reprezentanta je však (kromě splnění limitu do reprezentace v olympijských disciplínách) plnění stanovených podmínek pro české reprezentanty: vypracování plánu přípravy; účast na zimním a letním mistrovství ČR; účast na jednom závodě ČP na podzim a jenom závodě ČP na jaře 2024 (mimo obě mistrovství ČR); dodržování nominačních podmínek a termínů pro ME25 a ME2024 a pravidelné vyplňování a odesílání ETD (elektronického tréninkového deníku), tak aby koordinátor reprezentace měl přehled o jejich přípravě. Nebude možné kombinovat oba druhy přípravy.

Účtování individuální přípravy musí odpovídat zásadám finančního hospodaření ČSPS.

Proto všichni reprezentanti, respektive jejich osobní trenéři do 24.9.2023 oznámí koordinátoru reprezentace, jestli volí přípravu s národním týmem na navrhovaných akcích nebo dají-li přednost individuální přípravě s osobním rozpočtem, jehož výše bude odvozena z rozpočtu seniorské reprezentace podle jejich výkonnosti.

3.9. Povinné starty na závodech

Pro všechny reprezentanty je povinný start na zimním a letním mistrovství ČR a na 2 zvolených závodech Českého poháru (vyjma obou mistrovství) – jeden závod ČP na podzim a jeden závod ČP na jaře. Individuální výjimku může povolit na osobní žádost pouze Sekce plavání nebo VV ČSPS.

4. 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 nácviku 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.

5. Vybavení reprezentanta

Dle schválených kritérií

6. Osobní konta reprezentantů

Osobní konta budou obsahovat příspěvek na zvolený nominační závod pro ME na jaře 2024 a v případě zvolené individuální přípravy i částku na přípravu na sezonu 2023/2024.

7. Práva a povinnosti reprezentanta

Kromě povinnosti reprezentantů uvedených v odstavci 3.9. Povinné starty na závodech, jsou ostatní práva a povinnosti uvedeny v reprezentační smlouvě, kterou obdrží nominovaní reprezentanti při závodech Plzeňské sprinty nebo při osobní schůzce s koordinátorem reprezentace. Reprezentační smlouva obsahuje i povinnost pravidelně vyplňovat ETD.

8. Práva a povinnosti ČSPS

Jsou uvedeny v reprezentační smlouvě, kterou nominovaní reprezentanti obdrží na závodech Plzeňské sprinty nebo při osobní schůzce s koordinátorem reprezentace.

Koordinátor seniorské reprezentace – Ing.Jaroslav Strnad

V Praze 25.3.2023, doplněno 19.6.2023, schváleno VV 27.6.2023

PŘÍLOHA 1

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 zaplavával 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.Urbanček, 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 Urbanček 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 2

PLAVECKÝ STUPŇOVITÝ TEST 7 x 200

Steptest 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 500m 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 3

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 = $\frac{MAX - KR}{MAX} \times 100$ (%)

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

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 navrhuji, 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 efektivnosti.

Test by měl trenérovi pomoci určit změny v efektivnosti 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 efektivnosti 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.

POZNÁMKY K ÚDAJŮM V TRÉNINKOVÉM DENÍKU

VŠEOBECNÉ UKAZATELE

- 1. DZ** Zaznamenává se počet dnů, ve kterých proběhly závody, trénink ve vodě nebo na suchu.
- 2. JZ VODA** Tréninkovou jednotkou se rozumí organizovaná nebo řízená činnost ve vodě s určitou intenzitou delší než 30 minut. Pokud je doba plavání kratší než 30 minut, nezapočítává se jako TJ, ale pouze do „hodin ve vodě“. Jako TJ se započítávají i jednotlivé závodní půldny, kdy závodník závodí.
- 3. JZ SUCHO** Tréninkovou jednotkou na suchu se rozumí činnost na suchu zaměřená na rozvoj potřebných schopností pro získání fyzické kondice nebo plaveckého výkonu. Rozumí se tím zvyšování síly, rozvoj vytrvalosti (činnost delší než 30 minut), rozvoj kloubní pohyblivosti a obratnosti, ale i hry. Zatížení na suchu se vykazuje jako samostatná JZ, je-li delší než 30minut
- 4. ZÁVODY** Zaznamenává se počet závodů, které závodník v daném období absolvoval. Pokud jsou závody vícedenní, zaznamenávají se jako jediný závod (dny závodů, resp. jednotlivé závodní půldny se zaznamenávají mezi DZ a TJ voda)
- 5. STARTY** Zaznamenává se počet startů odplavaných na závodech (včetně štafet)
- 6. REGENERACE** Zaznamenává se čas strávený při rehabilitačních procesech (masáž, vodoléčba, sauna, atd.), ale i čas strávený automasáží (masážní válec, masážní tyč, apod.) nebo aktivním protažením a strečinkem.
- 7. NEMOC** Zaznamenávají se dny, kdy závodník kvůli nemoci netrénoval. Pokud sportovec sportuje se zdravotním omezením, vykazuje to jako ZO.
- 8. HZ CELKEM** Součet hodin zatížení VODA + SUCHO
- 9. DEN PLÁNOVANÉHO TRÉNINKOVÉHO VOLNA** Zaznamenává se plánovaný den bez tréninku (součet dnů tréninku a dnů plánovaného tréninkového volna = 7)

SPECIFICKÉ UKAZATELE - VODA

- 10. HZ VODA CELKEM** Doba strávená odplaváním km v políčku Σ km celkem při organizovaném nebo řízeném plavání. (Nezapočítávají se minuty trávené např. koupáním v rybníce). Součet 9.1. HZ VODA DOPO a 9.2. HZ VODA ODPO.
- 11. KM CELKEM** Zaznamenávají se uplavané km při organizovaném nebo řízeném plavání. Nezaznamenává se volné koupání v rybníce nebo v moři.

11.1. Km DOPO	Zaznamenávají se odplavané kilometry v 1. fázi součtem
11.2. Km ODPO	Zaznamenávají se odplavané kilometry v 2. fázi součtem
12. NOHY	Součet plavání pouze nohama ve všech možných intenzitách. Zároveň je nutné zařadit uplavaný motiv nohama podle intenzity plavání mezi VY1, VY2, VY3 nebo SP1, SP2 a SP3.

Rozklíčování kilometráže

13. VY - AEROBNÍ ZATÍŽENÍ	Toto políčko vyplňují pouze závodníci SP, SCMI, SCMI a SG, u ostatních se sečte automaticky nastavením programu Yarmill. Zahrnuje veškerý aerobní trénink ve vodě, tj. základní vytrvalost (Vy1), trénink na úrovni anaerobního prahu (Vy2) i vytrvalostní přetížení/rozvoj VO ₂ max (Vy3). V této části se uvádí pouze trénink nad úrovní aerobního prahu, tj. při TF alespoň 70 tepů pod TF _{max} , (orientačně při TF nad 120 tepů).
13.1. VY1 + VY2	Zahrnuje trénink základní vytrvalosti VY1 (TF v rozsahu 60 až 30 tepů pod TF _{max} nebo orientačně mezi 120 až 150 tepy a La mezi 2 a 3 mmol/l) a tréninku na úrovni anaerobního prahu VY2 (TF v rozsahu 30 až 10 tepů pod TF _{max} nebo orientačně TF mezi 150 a 180 ; La mezi 3 až 5 mmol/l). Podrobnější popis jednotlivých tréninkových kategorií v oddílech VY1 a VY2.
VY1	Základní vytrvalost. Plavání rychlostí nad aerobním prahem a pod anaerobním prahem. Zahrnuje souvislé plavání nebo intervalový trénink v délce od 500 m / (6 minut) (kratší motivy nezahrnujeme), plavané s velmi krátkými odpočinky. <u>Charakteristické prvky</u> : TF v rozsahu 60 až 30 tepů pod TF _{max} nebo orientačně mezi 120 a 150 tepy; laktát mezi 2 až 3 mmol/l; rychlost VY2 + 3" až 6"/100m; ½OR ₂₀₀ + 15 " -20"; 95% průměrné v ₃₀₀₀ . Patří sem úseky plavané souhrou, nohama i technickým cvičením při dané intenzitě. <i>Příklad : 30 x 100K st 1:30 (nebo i 15") plavat za 1:12 -1:14</i>
VY2	Trénink na úrovni anaerobního prahu. Souvislý nebo intervalový trénink v délce 500 m nebo 6 minut (kratší motivy nezahrnujeme). <u>Charakteristické prvky</u> : TF v rozsahu 30 až 10 tepů pod TF _{max} nebo orientačně mezi 150 a 180 tepy; laktát 3 až 5 mmol/l; ½OR ₂₀₀ + 7" – 10"; průměrná rychlost v ₃₀₀₀ nebo průměrná rychlost v testu 30 minut; nebo 92 % v ₄₀₀ . Patří sem úseky plavané souhrou, nohama i technickým cvičením při dané intenzitě. <i>Příklad: 20 x 100K st 1:30, plavat za 1:08</i>
13.3. VY3	Přetěžující vytrvalostní trénink. Souvislé nebo intervalové plavání motivů přes 500 m nebo 6 minut (kratší motivy nezahrnujeme). <u>Charakteristické prvky</u> : laktát 6 mmol/l a více; TF 10 tepů pod TF _{max} nebo orientačně mezi 170 a 200 tepy; 90 % až 100 % TF _{max} ; 103 % průměrné rychlosti z testu 3000m; ½OR ₂₀₀ + 4" – 7"; nebo 95 % v ₄₀₀ . <i>Příklad: 12 x 100K st 1:45, plavat za 1:05</i>
14. SP - ANAEROBNÍ ZATÍŽENÍ	Zahrnuje v sobě součet tréninku Laktátové tolerance (SP1) a tréninku Produkce laktátu (SP2). Přesnější charakteristiky viz SP1 a SP2.

- SP1 - TLa** Trénink laktátové tolerance zahrnuje plavání opakovaných úseků s max úsilím: a) úseky 100 až 200 m s dlouhým intervalem odpočinku rychlostí vyšší než 85 % OR, tj. OR +6"/100m nebo OR +12"/200m; b) sprinty s krátkými odpočinky: ¼ až ½ závodní tratě s pauzou 15" až 30"; 97% v_{400} . *Příklad: 6 x 100K st 6' nebo 4 x (6 x 25 i 10") mezi 600 lehce VY1*
- PLa** Trénink produkce laktátu zahrnuje krátké sprinty rychlostí blízkou max. *Příklad: 12 x 50K st 1:30 nebo 3 x (4 x 50 st 1:30) i 1'*
- 15. SP3 - ALAKTÁTOVÉ ZATÍŽENÍ** Ultrakrátké sprinty pro zlepšení síly i rychlosti. Úseky do 15m nebo 5 až 8 záběrových cyklů s dostatečným odpočinkem rychlostí co nejvyšší, vyšší než v_{25} . Patří sem i krátké sprinty s odporem nebo s dopomocí. *Příklad: 3 x (4 x 12,5 st 1') mezi 100 vyplavat*
- 16. TECHNIKA** Zapisujeme nácvik techniky a technická cvičení. Podle intenzity plavání zařazujeme zároveň mezi VY1 nebo VY2.
- 17. ZT - ZÁVODNÍ TEMPO** Podtratě plavané plánovanou nebo skutečnou závodní rychlostí. Pro disciplíny do 200 m se plavou úseky ¼ až ½ závodní tratě a pro disciplíny delší než 200 m se plavou úseky ¼ až ⅓ závodní tratě rychlostí plánovaného tempa závodu. Pro vytrvalce a středotračaře se ZT = VY3 a zařazujeme zároveň do kolony VY3. Pro sprintery se ZT = SP1 a zařazujeme zároveň do kolony SP1 (Anaerobní zatížení). *Příklad: 3 x (4 x 50, i 10"), i 400 vyplavat*

SPECIFICKÉ UKAZATELE SUCHO

- 18. HZ SUCHO CELKEM** Doba strávená přípravou na suchu činností zaměřenou na rozvoj potřebných schopností pro získání fyzické kondice nebo plaveckého výkonu. Rozumí se tím zvyšování síly, rozvoj vytrvalosti (činnost delší než 30 minut), rozvoj kloubní pohyblivosti a obratnosti, ale i hry. Pokud závodník absolvuje přípravu na suchu a hned ve vodě nebo naopak, zaznamenává to jako TJ na suchu a TJ ve vodě (při splnění podmínek délky trvání 30 minut). Součet 17.1. HZ SUCHO DOPO a 17.2. HZ SUCHO ODPO.

Rozklíčování suché přípravy

- 19. OBEC VYTRV** Zahrnujeme sem vytrvalostní aktivity na suchu jako jsou běžecká příprava na dráze, přespolní běh, běh do schodů, jízda na kole, běh na lyžích, kanoistika, veslování. S délkou činnosti více jak 30 minut.
- 20. SÍLA** Zapisujeme sem dobu strávenou obecným i speciálním posilováním, rozvoj síly na speciálních posilovacích přístrojích, s činkami i s vlastní vahou.
- 21. OBRATNOST** Doba strávená rozvojem pohyblivosti, obratnosti i koordinační cvičení.

22. DOPLŇKY

Zařazujeme různé sportovní hry, pohybové hry, gymnastiku. Opět s minimální délkou činnosti nejméně 30 minut.

V Praze 25.3.2023/ 31.5.2023

Ing Strnad Jaroslav

Koordinátor reprezentačního družstva seniorů