

**Sportovní gymnázium Dany a Emila Zátopkových
Volgogradská 6/2631, 700 30 Ostrava – Zábřeh**

Projekt 2015 - 16 plavání



Zpracoval: Mgr. Boris Neuwirt

Připraveno dle Učebních osnov pro 1. – 4. ročník SŠ, schválených MŠ ČSR dne 12. 10. 1984
č. j.: 27 544 - 84 – 33

Plán RTC se od 1. září 2009 řídí nově schváleným ŠVP Sportovního gymnázia Dany a Emila Zátopkových (pro 1. ročník čtyřletého studia)

Plán odpovídá metodice ČSPS.

Vyjádření ČSPS

Petr Adamec, předseda sekce plavání

1. Úvod

Následující informace jsou určeny pro studenty **oboru sportovní příprava – plavání** na Sportovním gymnáziu Dany a Emila Zátokových v Ostravě. Tito studenti se věnují závodnímu plavání na výkonnostní a vrcholové úrovni. Informace slouží také rodičům, pedagogům a trenérům, kteří se podílejí na přípravě talentovaných sportovců. **Pro studenty je tento materiál základním vodítkem v systému celoroční přípravy na důležité akce sezóny - Mistrovství ČR dorostu a dospělých, akce SCM Morava 1 a SCM Morava 2, akce Centra individuálních sportů Ostrava (dále jen CISO) a reprezentační akce v ročním tréninkovém cyklu (dále jen RTC) 2015 - 16.**

Systém přípravy na Sportovním gymnáziu v Ostravě zajišťuje studentům čtyřleté středoškolské studium se všeobecným zaměřením. Studium je ukončeno maturitou s následnou možností studia na vysokých školách v Ostravě, Olomouci (Ostravská univerzita, Technická univerzita - VŠB, Univerzita Palackého Olomouc) nebo i na jiných typech studia v celé ČR. Po úspěšném absolvování SG lze samozřejmě studovat na kterékoliv VŠ v ČR, záleží na studijním zaměření a studijních výsledcích absolventa. Sportovní příprava talentovaných plavců ve větví A je zajišťována v tréninkových podmínkách Klubu plaveckých sportů Ostrava (bazén, tělocvična, posilovna) a Sportovního gymnázia Ostrava (regenerace, atletický areál). **Rozsah speciální sportovní přípravy je uveden v další části těchto informací.**

2. Hodnocení výkonnosti a výsledků v RTC 2014 - 15

1) **Zimní MČR dorostu a dospělých 2014 v Plzni** bylo pro ostravské plavání velmi úspěšné. Mladí ostravští plavci dokázali, že patří k české plavecké špičce! Na MČR dospělých získali studenti SG 5 medailí, na MČR dorostu získali studenti SG 20 medailí, z toho 5 mistrovských titulů. Medaile získali tito studenti SG:

Dospělí

Závadová T. 3. / 1500Vz
4x200Vz ženy 1. Rekord ČR
4x100Vz ženy 1.
4x100PŠ ženy 2.
4x100Vz muži 3.

Dorost

Gebauerová 1. / 100Pz, 2. / 200Z, 1. / 200Pz, 2. / 400Pz, 3. / 100Z
Petrová 2. / 400Vz, 3. / 200Vz, 3. / 100Vz
Knesl 3. / 200M, 2. / 200Pz, 3. / 400Pz
Novák 2. / 50Vz, 2. / 100Vz, 2. / 200M
Závadová T. 1. / 200Z, 1. / 400Vz, 2. / 200Vz, 2. / 400Pz, 1. / 800Vz, 3. / 1500Vz

2) Na **Letním MČR dorostu 2015 v Pardubicích** dosáhli studenti SG rovněž dobrých výsledků, ostravští plavci získali celkem **9 medailí**, všechny získali studenti SG:

Závadová T. 3. / 800Vz,
Kanalošová 3. / 200Z,
Havlík 1. / 100Vz, 2. / 200Vz
Gebauerová 3. / 100Z, 2. / 200Z, 3. / 200Vz
4x200Vz dorostenci 3.
4x100Vz dorostenci 3.

3) Na **MČR dospělých 2015 v Praze** získali ostravští studenti SG celkem **3 medaile ve štafetách**:

4x200Vz ženy 1. 4x100Vz ženy 1. 4x100PŠ ženy 2.

4) Ve finále **MČR družstev** v roce **2015** obsadily **ženy 1. místo**. Celkem získali studenti SG v sezóně 2014 – 15 **59 medailí (!)**, z toho **27 mistrovských titulů, 17 stříbrných medailí a 14 bronzových medailí.**

Z absolventů SG startovala na MS v Kazani Barbora Závadová, která byla nejúspěšnější českou reprezentantkou, obsadila 5. místo na 400Pz.

3. Seznam reprezentantů ČR

Sezóna 2014- 15

Kandidáti	Tereza Zavadová	4. ročník
	Tereza Kanalošová	3. ročník
	Petra Gebauerová	3. ročník
	Jakub Knesl	4. ročník

Sezóna 2015 - 16

Kandidáti	Zavadová Tereza	4. ročník
Starší junioři	Daniel Havlík	2. ročník
Mladší junioři	Hudcová Marika	Tercie

4. Trenérské zajištění a rozdělení tréninkových skupin

Mgr. Boris Neuwirt –

Tréninková skupina -

trenér 1. třídy

Bachořík Vojtěch, Belka Matěj, Frištenský Filip, Kupcová Kateřina, Linzer Sebastian, Onodi Dominika, Petřeková Veronika, Röhlich Robert

Vítězslav Hartmann -

Tréninková skupina -

trenér 2. třídy – smluvní trenér

Felbier Rudolf, Gebauerová Petra, Hammermüller Jan, Kupec Jakub, Matera Jan, Novák Pavel, Novák Robert, Petrová Michaela

Mgr. Libor Kohut -

Tréninková skupina

trenér 1. třídy – smluvní trenér

Bachan Lukáš, Havlík Daniel, Hudcová Marika, Kanalošová Tereza, Knesl Jakub, Markovičová Lucie, Matějka Patrik, Sedláček Dominik, Wojaczková Michaela, Zavadová Tereza

5. Seznam studentů pro školní rok 2015 – 16

Tercie

1. HUDCOVÁ Marika RDJ

Kvinta

2. PETŘEKOVÁ Veronika 19. 03. 2000 SCM 2

2. ročník

3. HAMMERMÜLLER Jan 06. 03. 2000 SCM 2

4. LINZER Sebastian 22. 07. 1999

5. MATERA Jan 28. 01. 2000 SCM 2

2. ročník

6. BACHAN Lukáš 19. 12. 1997 SCM 1 – B

7. BACHOŘÍK Vojtěch 20. 11. 1998

8. FELBIER Rudolf 12. 06. 1998 SCM 2

9. HAVLÍK Daniel 24. 02. 1999 RDJ

10. NOVÁK Robert 22. 12. 1998 SCM 2

11. WOJACZKOVÁ Michaela 24. 02. 1999 SCM 2

3. ročník

12. FRIŠTENSKÝ Filip 31. 01. 1998

13. GEBAUEROVÁ Petra 03. 04. 1998 SCM 1 – B

14. KANALOŠOVÁ Tereza 14. 06. 1998 SCM 1 – B

15. KUPCOVÁ Kateřina 15. 09. 1998

16. MATĚJKA Patrik 12. 09. 1997 SCM 1 - B

17. NOVÁK Pavel 21. 01. 1998 SCM 2

18. SEDLÁČEK Dominik 08. 01. 1998

19. MARKOVIČOVÁ Lucie 30. 09. 1997

4. ročník

20. BELKA Matěj 29. 10. 1996

21. KNESL Jakub 18. 07. 1996 SCM 1 – B

22. KUPEC Jakub 31. 07. 1997

23. ONODI	Dominika	29. 04. 1997	
24. RÖHLICH	Robert	22. 06. 1996	SCM 1 – B
25. ZÁVADOVÁ	Tereza	04. 06. 1997	kandidát reprezentace
26. PETROVÁ	Michaela	03. 03. 1996	

6. Periodizace RTC 2015 – 16

1. makrocyklus

1. přípravné období

01. 09. 2015 – 02. 11. 2015

1. MZC	01. 09. - 28. 09. 2015	4 týdny	Kondiční příprava, všeobecná příprava
2. MZC	29. 09. - 02. 11. 2015	6 týdnů	Základní aerobní (VTP, STP, vytrvalost, aerobní práce)

2. přípravné období + závodní

03. 11. 2015 – 23. 12. 2015

3. MZC	03. 11. - 23. 12. 2015	7 týdnů	Předzávodní + závodní (MČR, VT, ČP)
--------	------------------------	---------	-------------------------------------

3. přechodné období

24. 12. 2015 – 18. 01. 2016

4. MZC	24. 12. 2015 – 18. 01. 2016	4 týdny	Regenerace + kondiční příprava na horách
--------	-----------------------------	---------	--

2. makrocyklus

1. přípravné období

19. 01. 2016 – 12. 04. 2016

4. MZC	19. 01. - 01. 03. 2016	6 týdnů	kondiční příprava, všeobecná příprava, VT Ostrava
5. MZC	02. 03. - 12. 04. 2016	7 týdnů	základní aerobní (VTP, STP, vytrvalost, aerobní práce)

2. přípravné období

13. 04. 2016 – 07. 06. 2016

6. MZC	13. 04. - 24. 05. 2016	5 týdnů	2. Základní (přípravné soutěže + ČP)
7. MZC	25. 05. - 07. 06. 2016	2 týdny	Předzávodní (VT, přípravné soutěže)

3. závodní období

08. 06. 2016 – 10. 07. 2016

8. MZC	08. 06. - 29. 06. 2016	3 týdny	Závodní
9. MZC	30. 06. - 10. 07. 2016	2 týdny	Závodní + regenerační

7. Kvantifikace OTU (obecně tréninkové ukazatele)

Počet dnů zatížení:	maximum	240
Počet TJ:	maximum	410
Čas tréninků:	maximum	600 hod.
Regenerace:		60 hod.

8. Kvantifikace STU (speciální tréninkové ukazatele)

	Kvarta	1. ročník	2. ročník	3. ročník	4. ročník
Celková roční kilometráž:	1300 km	1400 km	1500 km	1700 km	1800 km
Z toho:					
objem speciální vytrvalosti:	600 km	700 km	800 km	900 km	900 km
objem speciální rychlosti:	300 km	200 km	200 km	300 km	350 km
objem prvkového plavání:	200 km	200 km	200 km	200 km	200 km
objem speciálního silového plavání:	200 km	300 km	300 km	300 km	350 km

9. Plánované kontroly výkonnosti

Testy se budou provádět **1x měsíčně**

- Test speciální vytrvalosti – **plavání 3000 m VZ na čas**
- Test speciální všestrannosti – **plavání 200 m PZ rozloženě (4 x 50m interval startu ve 4´)**
- Další testy si určí jednotliví trenéři s ohledem na výkonnost a specializaci ve svých tréninkových skupinách

10. Rozvrh speciální sportovní přípravy – bazén SAREZA - Poruba (50m)

(od **14. 9. 2015** do **30. 6. 2016**, úpravy mohou nastat v případě změn školního rozvrhu nebo provozu bazénu)

1. – 4. ročník

I. fáze	pondělí	6,00 – 7,30	II. fáze	pondělí	15,30 – 17,30
	úterý	9,30 – 11,00		úterý	15,30 – 17,30
	středa	6,00 – 7,30		středa	15,30 – 17,30
	čtvrtek	6,00 – 7,30		čtvrtek	15,30 – 17,30
	pátek	6,00 – 7,30		pátek	14,00 – 16,00

Tréninky se konají i v době školního volna (např. podzimní prázdniny, státní svátky v průběhu týdne) podle rozvrhu, který předem stanoví trenéři.

11. Všeobecná sportovní příprava

Areál bazénu:

pondělí 7,45 – 9,00
čtvrtek 7,45 – 9,00

tělocvična Sareza:

pondělí 7,45 – 9,00
čtvrtek 7,45 – 9,00

12. Regenerace - doporučené procedury v podmínkách SG Ostrava

- dokonalé vyplavání po každém tréninku; součástí regenerace plavce je i vyplavání přímo v tréninku
- kompenzační cvičení, tj. cvičení, při němž plavec zatěžuje a protahuje svaly a svalové skupiny, které byly při tréninku méně zatíženy (např. posilování a protažení břišního svalstva kompenzuje zátěž zádového svalstva)
- protahovací cvičení má obdobný cíl jako kompenzační cvičení. **Protahování je velmi důležité před i po každé fyzické zátěži**; vyžaduje důkladné prohřátí (rozcvičení) protahovaného svalu, uvolněnost, nežádoucí jsou např. prudké a trhavé pohyby protahovaných končetin.
- regenerační linka** v zařízení SAREZA na Sportovním gymnáziu.
provoz regenerační linky: úterý 11,00 – 12,00 (pouze po předcházející dohodě s trenérem)
- služby **maséra** 1x týdně v přípravném období (obvykle středa / čtvrtek) na bazéně.
- správná životospráva, jejíž součástí je dostatečná výživa a **vhodně sestavená strava**. Správná životospráva - to je **i dostatečný spánek**.

13. Preventivně zdravotní péče o studenty SG oboru plavání

- funkční vyšetření a zátěžové testy zajišťuje škola ve spolupráci s Klinikou sportovní medicíny a.s. v Ostravě. Studenti, kteří absolvují toto vyšetření, obdrží potvrzení do registračního průkazu.
- další preventivní prohlídky zajišťují dorostoví lékaři v místě bydliště.
- akutní onemocnění zajišťují dorostoví a osobní lékaři v místě bydliště nebo odborní lékaři v Ostravě.
- POZNÁMKA: v případě nemoci a následném ošetření lékařem je nutné lékaře upozornit na skutečnost, že student SG aktivně sportuje. To je z toho důvodu, aby lékař omylem nepředepsal léky, které jsou na seznamu zakázaných látek pro sportovce!**

14. Plán VT s účastí studentů SG a návrh finančního krytí

Soustředění přípravné	6. – 11. 9. 2015	Ústí nad Orlicí (škola + KPSOs)
Zimní soustředění regenerační	24. – 30. 1. 2016	lyže Filipovice - Jeseníky (škola + KPSOs)
Přípravné soustředění	16. – 22. 2. 2016	Ostrava – plavání (KPSOs)

15. Termíny soutěží v RTC 2015 - 16

Datum:	Závod:	Místo:	50m/25m:	počet pl.
10-11/10	Malá cena Nového Jičína	Vsetín	25	všichni
16-18/10	Plzeňské sprinty ČP	Plzeň	25	výběr
07-08/11	Axis Cup ČP	Jihlava	25	výběr
21-22/11	Velká cena Brna ČP	Brno	25	výběr
28-29/11	Velká cena Zlína ČP	Zlín	25	výběr
05-06/12	MČR žactva	Prostějov	25	přijatí
10-13/12	MČR dorostu a dospělých ČP	Plzeň	25	přijatí
21/02	1. kolo MČR družstev	Krnov	25	nominovaní
05-06/03	Semifinále MČR družstev		50	nominovaní
12-13/03	1. kolo ČP	Hradec Králové	50	výběr
02-03/04	Finále MČR družstev		50	nominovaní
16-17/04	Velká cena Pardubic ČP	Pardubice	50	výběr
30/4-1/5	Velká cena Ostravy ČP	Ostrava	50	všichni
03-05/06	Arena Cup 2016 ČP	Praha	50	výběr
17-19/06	MČR dorostu		50	přijatí
01-03/07	MČR dospělých ČP		50	přijatí
	tučně jsou vyznačeny mistrovské soutěže			

16. Klasifikace z předmětu tělesná výchova

Klasifikaci z výše uvedeného předmětu provádí trenér SG, který v daném školním roce hodnotí:

- výkonnost studenta na mistrovských soutěžích ČR dorostu a dospělých
- docházku studenta na sportovní přípravu, vyhodnocení 1x měsíčně
- výkonnost studenta v testech speciální i všeobecné sportovní přípravy, které jsou uvedeny v bodě 10.

17. Charakteristika systému výběr studentů do 1. ročníku 2016 – 17

Úspěšné absolvování přijímacího řízení, jehož součástí je talentová zkouška a prospěch ze ZŠ. Základní podmínkou pro přijetí je aktivní plavání na výkonnostní úrovni (minimálně účast na mistrovských soutěžích ČR v kategorii žactva nebo dorostu). Studenti musí být aktivními členy kteréhokoliv plaveckého klubu nebo oddílu, který je členem Českého svazu plaveckých sportů, případně jiné federace (člen FINA).

Formy systému výběru:

- aktivní účast trenérů SG na Dni otevřených dveří 10. listopadu 2015
- dopis + leták SG na plavecké kluby a rodiče plavců v regionu (IX. /2015)
- kontakty s trenéry vytypovaných závodníků (celoročně)
- spolupráce s plaveckými kluby v regionu i ČR
- spolupráce se ZŠ se sportovními třídami
- návštěva na třídních schůzkách 5. - 9. tříd na ZŠ Dětská v Ostravě (IX. - XI. / 2015 - 16)

Kritéria pro talentovou zkoušku z plavání:

- Doporučení mateřského plaveckého klubu, potvrzení o aktivní závodní činnosti a o současné výkonnosti – zaslat spolu s přihláškou ke studiu, dobrý zdravotní stav
- Úroveň rychlostních schopností (plavání na čas – start z vody):
25 m motýlek, 25 m znak, 25 m prsa, 25 m volný způsob
- Úroveň plavecké všestrannosti a rychlostních schopností (plavání na čas – startovní skok):
100 m polohový závod
- Úroveň plavecké všestrannosti (plavání na čas – startovní skok): **200 m polohový závod**
body dle bodovacích tabulek FINA mužů a žen (25m bazén)
- Úroveň speciální vytrvalosti (plavání na čas - startovní skok): **800 m volný způsob**
body dle bodovacích tabulek FINA mužů a žen (25m bazén)
- nejlepší osobní výkon, zaplavaný na 25 m nebo 50 m bazénu**
body dle bodovacích tabulek FINA mužů a žen (25m nebo 50m bazén)
- nejlepší umístění na některé z těchto soutěží: bodová bonifikace**
LM ČR dospělých 2015, LM ČR dorostu 2015 - ročník 00, LM žactva 2015 – ročník 01, ZM žactva 2015 – ročník 01, ZM ČR dospělých a dorostu 2015 – ročník 00

18. Kontakt na trenéry

konzultace s rodiči (pouze po telefonické domluvě!)

Neuwirt	úterý	11,00-12,00	Bazén Poruba
	čtvrtek	10,00-11,00	Sportovní gymnázium
Hartmann	čtvrtek	10,00-11,00 sudý	Sportovní gymnázium
Kohut	čtvrtek	10,00-11,00 sudý	Sportovní gymnázium
telefony:	škola	596752248	
	mobil	Neuwirt – 605106792	Hartmann – 603595773
	mobil	Kohut – 603111617	

V případě nutnosti volejte pouze do 18,00! Děkujeme Vám předem ☺

e-mail: Neuwirt n.boris@seznam.cz Hartmann kps.ostrava@seznam.cz
Kohut ubor@seznam.cz

V Ostravě, 11. září 2015

Zpracoval: Mgr. Boris Neuwirt