

## ZÁŘÍ

V novém školním roce se naše tréninková skupina rozrostla. Do našeho klubu přestoupili 3 plavci – Kateřina Fuková (PKFM), Marcel Grüner (PKBoh) a Tobias Kern (KPSOp). Všichni tři jsou účastníky MČR v Plzni, Tobias je dokonce Mistrem republiky a mnohonásobným medailistou. Novým plavcem je také Šimon Rychlý. Základ skupiny tedy tvoří žáci 8. třídy, která je doplněna o Sebastiana Bartoše z 9. třídy.

Celková úroveň skupiny, díky výše uvedeným změnám, vysoce stoupla a po prvních, necelých dvou týdnech trénování (do 18. září jsem byl na soustředění SCM) musím konstatovat, že se vytvořil velmi kompaktní a přátelský tým, se kterým se mi skvěle pracuje. V rámci změn ve složení skupiny jsem se snažil také přinést něco nového – začínáme do tréninkového procesu přidávat další pomůcky (krátké ploutve, šnorchly a packy).

Od tohoto roku také začínáme trénovat v tréninkových zónách, určených pro plavce této kategorie. Je pro mne důležité, aby mí plavci pochopili základy plaveckého tréninku a přemýšleli o tom, jak rychle mají v daných sériích plavat.

Na základě nových informací o tréninku dětí, získaných ze seminářů a kolegů z ČR a zahraničí, jsem pozměnil tréninkové plánování. Vítám, že máme dva dvouhodinové tréninky týdně. V součtu jsme se posunuli z 8 hodin týdně na 12,5 hodiny. Toto může pro některé plavce znamenat zvýšenou únavu, proto dávkuji tréninkové zatížení obezřetně. Adaptace na tyto změny obecně trvají 2 – 2,5 měsíce. Vzhledem k tomu, že za 2 měsíce je Mistrovství republiky, budu se snažit vše naplánovat tak, aby bylo úspěšné, ale naše snažení směřuje především k letní sezóně a letnímu MČR, resp. Letní olympiádě dětí.

Do tréninkového procesu bude opět vložena jedna hodina suché přípravy, která začne v říjnu. Po prvním roce pod vedením Adama Kolka, kdy se zabýval všeobecnou přípravou, zlepšením základních dovedností a koordinace, bude v tomto roce zaměřena jin speciální a kompenzační cvičení pro plavce.

Protože si uvědomuji, že pro některé plavce ve skupině je tréninková zátěž příliš náročná, jedná se především o Dana Pravdu a Alici Machů, připouštím, po dohodě s rodiči, že můžeme těmto plavcům program upravit tak, aby nedocházeli na všechny tréninky.

Práce s touto skupinou mně velmi baví a věřím, že i děti jsou spokojené, vidím, že mají chuť pracovat a proto i věřím tomu, že na MČR budeme úspěšní. Chlapce budu od října připravovat na štafetu, taktéž společně s děvčaty na smíšenou štafetu.

Závěrem Vás žádám o snahu, snížit počet hodin absence na minimum. Plavání je natolik specifický sport, že každá tréninková absence má daleko výraznější dopad na konečný výkon než v jiných sportech.

Kilometráž za září neuvádím, ale od října Vás budu každý měsíc informovat o naplavaných kilometrech.



## ŘÍJEN

Na počátku října jsme se zúčastnili VC Kopřivnice. Závod byl průměrně obsazen, nijak speciálně jsme se na něj nepřipravovali, prakticky jsme jej absolvovali z plného tréninku a výkony, které mí svěřenci zaplavali, byly ve valné většině, výborné a mnohdy překvapivé. S účastí jsme byli spokojeni a projevilo se to velkou chutí do další práce.

Ve třetím týdnu jsme odcestovali na soustředění do Liptovské Osady. Přestože byla soustředění dražší než v minulých letech, zúčastnili se skoro všichni plavci skupiny. Ubytování, stravování i tréninkové podmínky byly na vynikající úrovni, a přestože jsem stále váhal, zdali vaše vynaložené finance jsou adekvátní potřebám dětí této věkové kategorie, po absolvování konstatuji, že si je děti zasloužily, protože ve zkráceném týdnu odvedly skvělou práci. Tréninky měly velký náboj, všichni se snažili, zapracovali jsme jak na technických detailech, tak na rychlostních a vytrvalostních schopnostech. Suchá příprava nebyla zdaleka tak intenzivní, jako na předešlých soustředěních, ale bylo to naším záměrem, nechtěli jsme v tom nahuštěném plaveckém programu děti přetěžovat a riskovat onemocnění. Určitě jste s dětmi pobyt probírali, proto bych přivítal vaše komentáře k soustředění, a to jak kladné, tak záporné, abychom mohli na základě Vašich postřehů připravit další akci, kterou plánujeme na jaro 2019. Na soustředění jsme naplavali necelých 42km.

Ihned po návratu jsme absolvovali Krajský přebor – dlouhé tratě. Plavci závodili v disciplínách 800 a 1500m kraulem. Závodů jsme pojali jako 10. trénink na soustředění a většina výkonů byla, přes neoddiskutovatelnou únavu všech dětí, výborná. Na některých se zvýšená únava projevila více, na některých méně a tomu také odpovídaly zaplavané výkony, jednu věc ale měly všechny výkony společnou – byly odplavány s maximálním nasazením, což jsem na všech plavcích nejvíce ocenil. Výkony mne taktéž přesvědčily, že i přes komplikovaný začátek roku, jsou vytrvalostní schopnosti dětí na dobré úrovni a můžeme se věnovat speciální přípravě.

V poslední části měsíce jsme se tedy zaměřili na technické dovednosti. Již od září intenzivně trénujeme vlnění, ale prozatím nejsme schopni tuto dovednost použít na závodech na takové úrovni, aby se pro plavce stala „účinnou zbraní“. Hodně se také věnujeme startům a krátkým sprintům. Zkvalitňujeme techniku a taktiku plavání tratí hlavními způsoby.

Na konci měsíce jsme absolvovali test na 2km kraul, a to z toho důvodu, abych srovnal výsledky ze září s koncem října. Rozdíly byly markantní a velmi pozitivní, výsledky testu příkládám.

V říjnu jsme absolvovali ještě test 8x 200 K nohy v intervalu 6minut, výsledky testu také příkládám.

V říjnu, 1. – 28. (4 týdenní cykly), jsme naplavali **139,7km**.



## LISTOPAD

Listopad jsme zahájili velmi úspěšnou účastí na Meziokresním přeboru v Kopřivnici. Celá skupina naprosto překonala má očekávání. Všichni plavci si prakticky ve všech disciplínách zaplavali osobní rekordy. Osobní rekord nebyl překonán pouze v jednom případě!!! Pravděpodobně se projevila práce, kterou plavci odvedli na soustředění, spousta časů byla posunuta o výrazné hodnoty a to jak v delších závodech (400 a 200m), tak v kratších. Tento úspěšný závod povzbudil celou skupinu, včetně trenéra ☺, do další práce.

Týden poté jsme absolvovali Krajský přebor v Havířově. Po úspěšném Meziokresním přeboru jsem očekával výkony na úrovni osobních rekordů. Opět mne mí plavci překvapili a opět, ve většině závodů, posunuli své časy na lepší úroveň. Na těchto závodech jsem také vyzoroval, že se začíná projevovat naše práce na startech – už jsme neztráceli, dokonce někteří na startech získávali, taktéž vlnění, jako nutná součást většiny závodů se zlepšila. Rezervy stále vidím v obrátkách – nájezd, obrát, odraz. Celkový úspěch týmu byl korunován ziskem spousty diplomů, svůj první diplom získala i Míša Vysoudilová, nový člen týmu Šimon Rychlý, který nastoupil do skupiny z plaveckého kurzu, absolvoval své druhé závody a také předvedl výkony, na které může být právem hrdý.

Po závodech jsme pokračovali v přípravě na MČR, chyby, které se projevily na Krajském přeboru jsem začlenil do tréninkových sérií a pokusil se maximálně vylepšit technické nedostatky, které budou na MČR potřebné k obhájení dobrých pozic. Na MČR odcestoval tým ve skvělé pohodě a náladě, nikoho nepostihly žádné zdravotní problémy, proto očekávám od všech plavců ty nejlepší výkony.

Veškeré mé působení na závodech budu směřovat k pozitivní náladě v týmu a pohodě. Všechny plavce povedu primárně k tomu, aby se na své závody připravili sami, za prioritu považuji maximální snahu a využití všech, tréninkem získaných znalostí a dovedností, k cestě za nejlepšími výkony sezóny a vlastně i dosavadní kariéry. A pokud to náhodou bude ozdobeno nějakou medailí ... hodnocení MČR zahrnu do prosincové zprávy.

V listopadu, 29. 10. – 30. 11. (5 týdenních cyklů), jsme naplavali **129,3km**.



## PROSINEC

V prvním prosincovém dni bylo zahájeno Mistrovství republiky. Závodu v Mladé Boleslavi se zúčastnili z naší skupiny 4 plavci a 2 plavkyně, které doplnil žák 7. třídy Milan Semera. Již prvním startem dokázala Katka Fuková vybojovat z krajní dráhy stříbrnou medaili v disciplíně 200VZ. Další strat – Tobias Kern vybojoval zlatou medaili v disciplíně 100P, na které překonal 16 let starý rekord a dokázal jej vylepšit o více než 2 vteřiny. Ve stometrové trati vytvořil rovněž Český rekord ve své kategorii na 50metrový úsek. A v tu chvíli začal koncert ostravských plavců, kteří si uvědomili, že dokážou konkurovat nejlepším plavcům ČR a začali podávat neskutečné výkony. Osobní rekordy padly takřka na všech tratích, ve kterých startovali. Ze 4 štafet, které se na Mistrovství plavali, jsme odešli neporaženi. Každý člen výpravy si domů odvezl zlatou medaili a v individuálních závodech získali další medaile Katka Fuková, Monika Havráňková a Milan Semera, který je žákem 7. třídy, ale ročníkově patří do naší kategorie. Marcel Grüner v individuálním závodu medaili nezískal, ale domů si odvezl, kromě zlaté medaile ze štafety, i krásné osobní rekordy a výborná umístění.

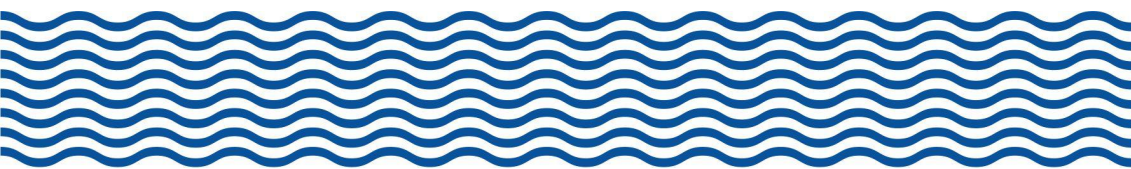
Po celou dobu závodu tvořili plavci dokonalý tým, sdíleli své úspěchy, společně slavili každý povedený start a „byli na bazéně vidět“. V odpolední disciplíně 1500VZ, ve které závodil Milan Semera dokázali rodiče vytvořit tak chytlavou náladu a atmosféru, že si vysloužili i obdiv hlavních rozhodčích, kteří situaci komentovali slovy, že „toto ještě nikdy na závodech neviděli, ani nezažili“. Za vytrvalou podporu bych rád všem rodičům ještě jednou poděkoval.

Závodů v Novém Jičíně se zúčastnili Veronika Holaníková, Michal Janda a Sebastian Bartoš. Veronika po letech snažení zúročila naplavané kilometry a poprvé se nominovala na mistrovství. Nenechala se zastrážit a dokázala zaplavat na svých tratích skvělé výkony. Stejně si počínali oba chlapci, kteří ve štafetě vybojovali bronzovou medaili. Všichni tři se tímto mistrovstvím rozloučili s žákovskou kategorií a od 1. ledna 2019 budou již závodit s dorostenci.

Po návratu z mistrovství měli plavci volnější týden, který z velké části vyplnil školní projekt. 12. prosince odcestovali Tobias Kern, Monika Havráňková a Kateřina Fuková s klubem na Mistrovství ČR dorostu a seniorů. Tobias dokázal vylepšit svůj rekord ČR v disciplíně 50P. Všichni tři plavci zaplavali výkony na velmi dobré úrovni, blízko osobních rekordů, některé ještě vylepšili. Protože vím, jak je těžké si udržet vrcholnou formu a nejen tito tři plavci plavou skvěle od MOPŽ v Kopřivnici, které proběhlo na začátku listopadu, považuji závodní výkony plavců, kteří byli na MČR žactva i seniorů za obdivuhodné.

Jeden příklad za všechny – Tobias zaplavoval na MOPŽ disciplínu 200P v osobním rekordu za 2:42..., na MČR





seniorů plaval 2:29..., tedy zlepšení o 13 vteřin v období 6 týdnů!!!

K hodnocení přikládám výsledky testů – test plavání nohou z Liptovské Osady a test všestrannosti (PZ), pro zájemce s hlubším zájmem přikládám schéma podzimní přípravy. V prosinci, 29. 10. – 30. 11. (5 týdenních cyklů), jsme naplavali **144,3km**.

Po kontrole uplavaných kilometrů jsem zjistil, že jsem špatně zadal v excelu vzorec a v součtech mi chybí úterní ranní tréninky, po opravě jsme tedy od září do prosince uplavali

**400,9 km,**

v 98 plaveckých jednotkách, ty byly doplněny 9 jednotkami suché přípravy.

Na tréninku se sejdeme 3. ledna 2019.

Ještě jednou Vám přeji pěkné Vánoce a úspěšný rok 2019.

Honza Pala





## LEDEN

První měsíc v roce byl poznamenán nesouvislým tréninkem a občasnými nemocemi. Protože jsem to, dle plánovaného soustředění ve Filipovicích, předpokládal, přizpůsobil jsem lednovou přípravu tomuto modelu. Tréninková náplň byla obecného charakteru, bez speciálních sérií. Věnovali jsme se ve velké míře technickému plavání a novým technikám, vytrvalostní série byly plavána v drtivé většině v nejjednodušším pásmu. V každém tréninku jsme trénovali sprinty, občas opakovali starty. Věnovali jsme se také nácviku nových technik. Protože jsem se dostal k dalším zajímavým materiálům, budu v budoucnu zařazovat do tréninku stále nové techniky, což určitě přispěje k pestrosti i účinnosti našeho plavání. Soustředění ve Filipovicích proběhlo bez větších problémů, pokud se nějaké vyskytly, vyřešili jsme je na místě s viníky a nepovažuji za nutné je dále rozebírat. Sjezdové lyžování bylo doplněno výlety na běžkách, za nejpovedenější považuji výlet z Červenohorského sedla na turistickou chatu Švýcárna, které dosáhl celý náš tým. Na chatě jsem byl dokonce vyzván k několika soubojům v páce, které jsem (ještě 😊) dokázal vyhrát.

Po návratu ze soustředění jsem o pět začali trénovat, někteří členové onemocněli. Na konci měsíce jsme absolvovali první letošní závody. Nepředpokládal jsem, že plavci předvedou oslnivé výkony, ale většina zaplavala na průměrné úrovni, což považuji, vzhledem k naplavaným kilometrům v posledních 6 týdnech za dostačující. Nad průměrem byly výkony Petra Brtvy a Marcely Grünera, kteří si v závodech plavaných mimo soutěž dokázali vytvořit osobní rekordy.

V lednu, 4. 1. – 1. 2. (4,5 týdenních cyklů), jsme naplavali **108,9km**.



## ÚNOR

Měsíc únor začal Jarními prázdninami. Já jsem odjel na dlouhodobě plánovaný pobyt na horách, někteří plavci také, ti kteří zůstali, byli rozděleni do skupin mezi dorostence a ostatní trénovali pod vedením trenérky Petry. Tréninky, jsem jí denně posílal a i ve snížené hodinové dotaci jsme v tomto týdnu naplavali takřka 30km. Týden po prázdninách se 5 členů naší skupiny zúčastnilo semifinále Mistrovství ČR družstev v Pardubicích. Výkony byly znatelně lepší než v prvním kole soutěže v Novém Jičíně.

Druhá polovina měsíce byla negativně poznamenána chorobami, tým byl neustále oslabován nemocnými. Do vody se na chvíli vrátil Sebastián Bartoš, který byl dlouhodobě léčen, prakticky od návratu z lyžáku, pro zlomeninu na ruce, po pár trénincích opět onemocněl. Taktéž Tobias Kern kvůli nemoci zameškal 25 dní, ve kterých nebyl ve vodě.

Většina plavců, a nejen těch, kteří se zúčastnili těchto závodů, si jako nejbližší cíl určili splnění limitu do SCM. Děvčata se zúčastní finále 2. ligy MČR družstev.

Kvůli absencím, prázdninám, lyžáku a podobným opakovaným výpadkům jsem se rozhodl, že se v měsíci březnu a dubnu budeme věnovat pouze systematickému tréninku a přípravě na VC Ostravy, závodit budeme pouze na KPŽ dlouhé tratě. Týdenní plány budou různé, někdy náročné, proto budu rád, když plavci využijí víkendy k regeneraci, popř. k aktivnímu odpočinku.

V únoru 4. 2. – 1. 3. (4 týdenních cykly), jsme naplavali 119,4 km.



## **BŘEZEN**

V březnu jsme trénovali. Trénovali jsme hodně, naplavali jsme celkem 137km, tři plavci, kteří se zúčastnili soustředění SCM ještě o 30km více.

Neúčastnili jsme se žádných závodů, jen děvčata, která byla součástí týmu žen, se zúčastnila finále plavecké ligy. Na tomto finále si jim podařilo vybojovat v druhé lize krásné třetí místo, což je, po úspěchu A týmu v první lize, kde naše ženy zvítězily, velkým úspěchem. Protože se mi na soustředění SCM uvolnila 2 místa, do Plzně se mnou odcestovali 3 plavci – Monika Havránková a Tobias Kern jako sparringové, Katka Fuková jako právoplatná členka SCM. Soustředění bylo náročné, ale všichni tři plavci jej zvládli na výbornou, má skupina uplavala více než 60km.

Po dobu mé nepřítomnosti trénovali ostatní členové týmu pod vedením Libora Kohuta, jehož považuji za svou plnohodnotnou náhradu a věřím, že plavcům věnoval maximální pozornost a změna jim určitě prospěla.

Na konci března jsme rozšířili své 4 základní tréninkové zóny (vytrvalost 1, 2 a 3, rychlost) o nový typ zátěže – produkci laktátu.

Na měsíc duben plánuji účast všech plavců na krajském přeboru dlouhých tratí, což považuji za jakýsi vytrvalostní test všech členů týmu a ukončení první a nejdelsí části přípravy na MČR. Poté odcestujeme na soustředění do Liptovské Osady a budeme se dále připravovat na první vrchol sezóny – VC Ostravy.

V březnu 4. 3. – 29. 3. (4 týdenních cykly), jsme naplavali 137,1 km, účastníci SCM 170 Km

