

Hodnocení 7. ST plavání květen + červen 2019

➤ **Tréninkové údaje za květen + červen:**

počet tréninkových jednotek (dále jen TJ) – 49

naplaváno cca **125,3 km**

Tyto měsíce byly velmi hektické co se závodů týče MOPŽ, OPŽ, domácí VC Ostravy a především pak dva letošní vrcholy Mistrovství ČR a Olympiáda dětí a mládeže.

➤ **Závody:**

- 3. – 5. 5. VC Ostravy – účastníci **J. Krishke, M. Semera, D. Jandová, A. Pospíšilová a A. Lipowská** plavci si po dlouhé době vyzkoušeli závody na dlouhém bazénu, aby zjistili že je to obrovský rozdíl. V domácí atmosféře se velmi snažili a výsledkem byly krásné OR z dlouhého bazénu.
- 10. – 11. 5. MOPŽ Kopřivnice – celá tréninková skupina předváděla krásné výkony, které byly převážně OR. Především plavci s menším množstvím závodů v roce se předvedli v pěkném světle – **L. Šeděnka, D. Říha, R. Šmahajčík, A. Dostálová. A M. Stašovou.**
- 31. 5.– 1. 6. KP st. žactva Karviná – další skvělé závody v podání celé tréninkové skupiny. Až na malé výjimky si všichni vylepšili své OR z MOPŽ. Zde bych vyzdvihl především **E. Zítkovou a K. Kišovou**, které si zaplavaly velmi kvalitní OR.
- 7. – 9. 6. – Mistrovství ČR 12., 13. a 14. letého žactva se konaly v Novém Jičíně (**K. Kišová**), v Plzni (**J. J. Krischke, D. Jandová, A. Pospíšilová**) a Zlíně (**M. Semera**). Kája v Jičíně předvedla velmi bojovný výkon a přestože si zaplavala pouze jeden OR, zaslouží uznání, především zato jak se dokázala popasovat, že nemohla (i mým přičiněním) startovat ve své hlavní disciplíně 800 VZ. Daniela a Adéla si v Plzni dokázaly vytvořit OR a hlavně se prosadily do první poloviny startovního pole (Adéla 12. a 13. místo, Daniela 15. 16. a 17. místo). V Plzni pak zářil J. J. Krischke, který nejen, že svých 5 startů přetavil v 5 zlatých medailí ale hlavně všechny byly zaplavány v OR, což je v takové rozmanitosti disciplín opravdu těžké. Milan ve Zlíně pokračoval ve sbírání cenných kovů z mistrovství a i letošní 3. místo v disciplíně 400 VZ patří mezi nejlepší výkony 14. letého žactva v Ostravě.
- 23. – 28. 6. – Olympiáda dětí a mládeže v Liberci. Na tento vrchol sezóny, který se koná 1 x za 2 roky je velmi obtížné se kvalifikovat, protože se zde mohlo předvést pouze 24 plavců celého kraje v ročníkách 2007, 2006 a 2005. Nás pak může těšit, že z naší skupiny se olympiády zúčastnili tři plavci – **J. J. Krischke, M. Semera a D. Jandová**. Všichni 3 jmenovaní předvedli super výkony, kdy se dokázali zlepšit oproti výkonům z mistrovství republiky a to někdy dost výrazně. Taktéž medaile, kterým přivezli oba chlapci, jsou výsledkem velmi tvrdé práce, kterou předváděli po celý rok. Milan dokázal vybojovat 2 stříbrné medaile ve svých oblíbených disciplínách 200 znak a 400 volný způsob zároveň si zaplavoval krásné OR. Daniela je skvělou univerzálkou, která na olympiádě plnila funkci záskoku v disciplínách, kde nebyli nominováni specialisté, protože se na ODM nekvalifikovali. Daniela svou funkci plnila na výbornou a její výkony jsou příslibem do budoucna. Vůbec nejúspěšnějším sportovcem celé výpravy našeho kraje byl Jakub, který získal 8 zlatých medailí (6 individuálních a 2 štafetové) a především jeho zásluhou se jednalo o vůbec nejúspěšnější výpravu Moravskoslezského kraje v historii dětských olympiád. Jakub zde potvrdil svou super formu z Plzně, kterou navíc dokázal v několika případech okořenit krásnými osobními rekordy!!!!



Za měsíc květen a červen se plavci měsíce stali oba medailisté z MČR a ODM – [Jakub Jan Krischke a Milan Semera](#).

Oba plavci si tento titul zaslouží nejen za výše vypsané medailové úspěchy, ale také za celoroční práci, kterou předváděli již od letních prázdnin 2018.

➤ **Tréninkové údaje za 2018/2019:**

počet tréninkových jednotek (voda) – 293 TJ

naplaváno - 890,1 km

Ø km/TJ – 3,0 km

➤ **Tréninkové údaje za 2017/2018:**

počet tréninkových jednotek (voda) – 220 TJ

naplaváno - 489,5 km

Ø km/TJ – 2,2 km

Všem rodičům děkuji za celou sezónu, za podporu a trpělivost, kterou se svými dětmi máte a na novou sezónu 2019/20 se těším!!!!

