

**2019/2020**

## **ÚNOR**

Od února došlo k rozdělení skupiny. Ranní tréninky absolvují plavci s dorosteneckými skupinami. Koncept přípravy, ať už se jedná o týdenní, nebo delší cykly, konzultujeme s kolegy Liborem a Vítou tak, aby byl zachován funkční model přípravy a nedocházelo ke kolizím tréninkových zatížení. Hlavní slovo v rozhodování o fungování mých plavců mám do konce školního roku já, ale všechna rozhodnutí jsou dohodou tří trenérů, vše proto, aby byl přestup pro mé plavce co nejjednodušší.

V době jarních prázdnin jsme trénovali jednofázově, ranní tréninky proběhly na našem bazéně, někteří odcestovali a trénovali v místě dovolené.

V únoru proběhlo II. kolo Mistrovství ČR družstev ve Zlíně. Podané výkony odpovídaly očekávání, na prvních závodech na dlouhém bazénu si všichni vytvořili osobní rekordy.

Další kolo, finálové proběhne v březnu v Pardubicích, pak čekají vybrané plavce závody v Žilině a Velká cena Ostravy na konci měsíce.



## **LEDEN**

Absolvování 6 vánočních tréninků pomohlo plavcům překonat toto dieteticky komplikované období ☺ a 6. ledna jsme se opět vrhli do tréninku. Díky naplavaným „vánočním“ kilometrům jsme nemuseli absolvovat počáteční vytrvalostní tréninky potřebné k budování vytrvalostního základu, ale prakticky jsme pokračovali v přípravě na Talentové zkoušky na SG, které absolvovala podstatná část skupiny.

Tyto zkoušky proběhly za mé přítomnosti, bez problémů a plavci, přestože své časy neznají, protože jsme jim je nemohli sdělit, předvedli skvělé výkony.

Po talentových zkouškách jsem ukončil své cca měsíční přemítání o tom, co se skupinou dále. Jak jsme Vám již sdělil v emailu, rozhodl jsem se skupinu rozdělit. Přesunul jsem výkonnější plavce k dorosteneckým skupinám, ty pomalejší jsem si ponechal. I přes toto rozdělení se nám podařilo zachovat několik společných tréninků, což považuji za dobrý krok k tomu, aby přesun proběhl postupně a s co nejmenšími negativními následky pro plavce.

V lednu jsme se zúčastnili prvního kola MČR družstev, plavci zde podali dobré výkony, daleko lepší než v minulém roce. Po stejném úspěchu na MČR 13letých, s podobným odstupem absolvovali stejné závody, ale díky 14denní absenci tréninku o Vánocích plavali před rokem velmi špatně.

Dalším vrcholem budou VC Ostravy, VC Pardubic a letní MČR dorostu. 3 děvčatům byla poskytnuta možnost zúčastnit se soustředění (byla volná místa pouze v dívčím pokoji) s dorostenci ve Volarech (běžky, bazén). Všichni absolvují soustředění v Bulharsku a věřím, že opět splní limity do SCM a budou úspěšní na svém prvním MČR dorostu.

## **PROSINEC**

Prosincová příprava, resp. první třetina měsíce pro ročník 2005 směřovala po Krajském přeboru ke snaze uspět na posledním žakovském mistrovství republiky. Ročníky 2004 se připravovaly na



případnou účast na MČR dorostu a seniorů. Přestože jsem na závady přihlásil Veroniku Holanikovou a Michala Jandu, jejich osobní maxima na nominaci na závody nestačily.

MČR pro ročník 2005 se konalo, stejně jako před rokem, v Mladé Boleslavi. Na poslední trénink mi plavci připravili překvapení v podobě tematických skleniček a dvou dětských „šampusů“, přípravu jsme tedy uzavřeli příjemným krátkým posezením a připitkem.

Mám-li hodnotit výkony v Boleslavi globálně, byl jsem velmi mile překvapen. Prakticky všichni si zaplavali osobní rekordy a některé časy byly nad má očekávání.

**Tobias Kern** byl v situaci, kdy musel obhájit svá „povinná“ prvenství v prsařských disciplínách, což se mu úspěšně povedlo a k tomu přidal, stejně jako před rokem, rekord ČR 14letých na 100 prsa. K těmto prvenstvím přidal další dvě stříbrné medaile v krátké (200) a dlouhé (400) polohovce. Byl také členem obou medailových štafet, které se umístily na druhé příčce.

**Katka Fuková**, stejně jako před rokem, překvapila většinu soupeřek ve finálové rozplavbě svým únikem na krajní dráze a vybojovala bronzovou medaili v disciplíně 200 volný způsob. K tomuto úspěchu přidala bronz na trati 100 motýl, na které v posledním půlroce zaznamenala velmi výrazné technické zlepšení.


**Honza Pavlačka** se na mistrovství kvalifikoval pouze na dvě prsařské disciplíny. Protože jej na podzim vyřadily z tréninku dlouhodobě vleklé zdravotní problémy, očekával jsem u něj přiblížení k osobním rekordům. Honza si díky svému úsilí a dobré přípravě na každý start dokázal na obou tratích vytvořit osobní rekordy a vybojoval na mistrovství velmi pěkné 8. a 11. místo.

**Martin Polach** v poslední době velmi vylepšil svou tréninkovou přípravu, což se pozitivně projevilo na všech startech, které absolvoval. Nejlepší umístění vybojoval na trati 200 motýl, kde se umístil na 14. pozici. Kvalitní výkon předvedl i na poloviční trati, kde plaval také v osobním rekordu. Martin byl také členem štafet, které vybojovaly 2 stříbrné medaile.

**Petr Brtva** si přivezl z Boleslavi pěknou postupku, jeho umístění v individuálních závodech zahrnovala čísla 5, 6, 7, 8 a 10. Nejlepší umístění získal v disciplíně 100 znak. Petr se před mistrovstvím potýkal s docela výraznou bolestí ramene, proto jeho výkony také byly nad má očekávání. Taktéž Petr byl členem dvou stříbrných štafet.

Tři dny po návratu odcestovali Tobias Kern a Katka Fuková na seniorské mistrovství do Plzně. Po návratu z tohoto mistrovství jsme společně došli k závěru, že z posledních 10 dní strávili 8 cestováním a závoděním, proto oceňuji kvalitu jejich výkonů, kterou po celou dobu dokázali udržet.

Zpestřením prosincového trénování byl společný trénink plavců ze 4. a 9. třídy. Po společném rozplavání, si každý plavec ze 4. třídy zvolil svého „trenéra“ z řad plavců 9. třídy a starší plavci se svým mladším kolegům věnovali cca půl hodiny. Dle mých pokynů je učili starty a obrátky. Přestože jsem tuto formu vyzkoušel poprvé, výsledek naprosto předčil má očekávání. Plavci z 9. třídy si při výuce vedli znamenitě a za těch 30 minut dokázali mladé plavce naučit opravdu hodně. Reagovali na pokyny starších bez problémů a s velkým zaujetím, každý malý úspěch byl bouřlivě oslaven. Tuto formu tréninku hodlám v budoucnu zopakovat.





Do konce měsíce jsme trénovali v „pohodě a klidu“, s přihlédnutím k přípravě na talentové zkoušky na SG, zájemci se bez mé přítomnosti zúčastnili závodu ve Vsetíně, beru Silvestrovskou cenu jako tréninkový závod, proto jej nebudu hodnotit.

## **LISTOPAD**

V prvním listopadovém víkendu jsme se zúčastnili meziokresního přeboru. Na závodech startovala celá skupina a výkony zhruba odpovídaly období, ve kterém jsme se nacházeli. Děti plavaly z plného tréninku a díky časové náročnosti celého závodu (velké množství startujících, dlouhé půldny, dlouhé





čekání na vlastní starty, teplo, hluk) byly některé z výkonů pod naším očekáváním. Na jaře 2020 se tohoto závodu již mí plavci nezúčastní, určitě ne všichni, ale díky výše zmíněným problémům se budeme snažit tento závod přesunout do Ostravy a uspořádat jej především pro naše závodníky.

Na tento závod navazoval Krajský přebor v Havířově. Ani zde nebyly podmínky ideální, teplota vzduchu na bazéně byla cca 10 stupňů nad příjemnou hodnotou a díky tomu byl i tento závod dosti únavný. Zde již si někteří plavci vytvořili i výrazné osobní rekordy a učinili tak poslední krok k nominaci na prosincové MČR.

S politováním musím zmínit to, že naši skupinu v tomto pololetí postihla dosti velká „marodka“, byly to vleklé zdravotní problémy Honzy Pavlačky, který začal znovu trénovat až 14 dní před KPŽ, zraněná česka vyřadila Marcel Grünera z účasti na obou nejdůležitějších závodech sezóny, stejný osud potkal i Moniku Havránkovou. S bolestmi ramene se potýkal a stále ještě potýká Petr Brtvá. Ostatní plavci přečkali podzim bez vážnějších problémů. Tobias Kern absolvoval celou přípravu, včetně soustředění, bez velkých výpadků, pravděpodobně nejlepší docházku má Katka Fuková, která snad vynechala pouze 1 trénink. V dobré formě je i Martin Polach, který na podzim zaznamenal velký výkonnostní vzestup. Velmi kvalitní výkony předvedl i Šimon Rychlý. Z plavců dorosteneckého věku byl dlouhodobě nemocen Karel Babicz, který nastoupil do tréninku až v posledním listopadovém týdnu. Tobias Polanský a Michaela Vysoudilová se krajského přeboru nezúčastnili. Dobrých výsledků dosahuje Michal Janda a Veronika Holaniková, proto oba tyto plavce přihlásím na MČR dorostu, kvalifikace bude velmi těžká, ale kdyby náhodou...

Přes všechny problémy sleduji, že nálada v týmu je dobrá, Marcel Grüner, přestože na MČR závodit nemůže, pojede s naším týmem a povzbudí jej v průběhu celých závodů, což je, dle mého názoru, krásné gesto.

## **ŘÍJEN**

Počátkem října jsme vycestovali na soustředění do Liptovské Osady. Podmínky k trénování zde byly, již tradičně, vynikající. K naší skupině se připojili vybraní plavci od Libora Kohuta a tým vznikl velmi silný tým, který dokázal po celý týden trénovat ve skvělé náladě i nasazení. Celkem jsme na soustředění



naplavali cca 62 km. V pestrých sériích jsme obsáhli takřka všechny tréninková pásma a já hodnotím soustředění jako nejvydařenější ze všech a věřím, že stejného názoru jsou i všichni plavci. Po návratu jsme absolvovali regenerační týden, který jsme zakončili účastí některých plavců na Plzeňských sprintech, podstatná část týmu se zúčastnila Krajských přeborů na dlouhých tratích. Oba závody zvládli plavci úspěšně, většina v osobních rekordech.

V prvním listopadovém víkendu se všichni plavci zúčastnili Meziokresních přeborů v Kopřivnici. Přestože na závody dorazili plavci 4 klubů, byl kopřivnický bazén přeplněn. Samotné závodní půldny se velmi protáhly a to se negativně podepsalo na předvedených výkonech. Přesto byl přístup všech velmi svědomitý a kvalitní časy nebyly výjimkou.

Koncem měsíce si stále více dětí stěžuje na bolesti v ramenou. Příčinu vidím v přetížení a nedostatečné kompenzaci. Přestože jim prakticky denně připomínám důležitost rozcvičení a kompenzace, alespoň po odpoledním tréninku, nikdo cvičení nedělá. Z tohoto důvodu jsem opět poprosil Adama o opakované vysvětlení důležitosti tohoto cvičení a poučení o provádění konkrétních cviků.

Do MČR pro ročník 2005 zbývá 5 týdnů. Únava plavců je již veliká, ještě 2 týdny budeme pracovat v náročném režimu přípravy. 3 týdny před MČR budeme postupně vyladovat formu a odpočívat, dva týdny před MČR se zúčastníme povinných Krajských přeborů.

Ročník 2004 má možnost se zúčastnit MČR dorostu a seniorů, protože se koná týden po MČR žactva, bude příprava společná.

**SRPEN, ZÁŘÍ**




Tréninkové období předešlého roku jsme ukončili návratem z olympiády, která byla, z pohledu ostravských plavců velmi úspěšná. Poté čekal plavce zasloužený odpočinek, který jsem na konci července přerušil tréninkovou výzvou – všichni měli od srpna začít individuálně trénovat a připravovat se na další sezónu. Někteří výzvu splnili, jiní asi ne, každopádně 19. srpna jsme se sešli společně na prvním tréninku a začali se připravovat na novou sezónu. Na těch, kteří přípravu podcenili, to bylo docela zřetelně vidět, jejich projev v bazénu byl těžkopádný, zbavený lehkosti pohybu, prostě to u některých nebylo „ono“.

Po zahájení školního roku jsme trénovali na bazéně SŠ. Z. Matějčka. Tento trénink je tradičně komplikovaný, potýkáme se s nedostatkem místa a soustředěnost plavců je také nižší. Naštěstí jsem s velkou částí naší skupiny odcestoval na soustředění SCM do Liptovské Osady, čímž se uvolnila i kapacita pro trénink plavců, kteří zůstali. Na soustředění jsme naplavali takřka 100km, ostatní plavci v Ostravě naplavali podstatně méně, ale všichni se rozplavali a připravili se na kvalitní práci na našem „domácím“ bazéně.

Celoroční organizace bude probíhat tak, že ranní tréninky vedu společně, mí plavci trénují spojení se skupinou Libora Kohuta, žáky 8. třídy. Toto spojení velmi vítám, protože se pozitivně projevuje na tréninkovém přístupu všech zúčastněných. V úterý a ve čtvrtek, kdy Libor netrénuje dorostence, jsme se rozhodli skupinu rozdělit na vytrvalce a středotratěře a 2x týdně trénujeme odděleně speciální přípravu.

Na ZŠ Dětská, po domluvě s paní ředitelkou, byly zřízeny hodiny doučování, resp. příprava na přijímací zkoušky na střední školy, a díky tomu došlo i k navýšení hodin suché příprav na 2 hodiny týdně, což vnímám velmi pozitivně.

Apeluji na rodiče, aby pečlivě sledovali přípravu plavců, především zájemců o Sportovní gymnázium, zájemců bude mnoho a počet volných míst je pouze 40!!! Veškeré problémy a komplikace řešte zavčas se mnou, abychom dětem zajistili co nejlepší kombinaci podmínek jak na studijní, tak sportovní přípravu.



**2018/2019**

## **ZÁŘÍ**

V novém školním roce se naše tréninková skupina rozrostla. Do našeho klubu přestoupili 3 plavci – Kateřina Fukové (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 odplávány 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 vyzníval, 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 start – 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 Havránková 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 Holaniková, Michal Janda a Sebastian Bartoš. Veronika po letech snažení zúročila naplavané kilometry a poprvé se nominovala na mistrovství. Nenechala se zastráhit 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 Havránková 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 zaplavál 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 144,3 km.

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 nejllehčím 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 sparingové, 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



## **DUBEN + VC OSTRAVY**

V dubnu se podařilo dvěma plavcům – Katce Fukové a Petru Brtvovi splnit limity do SCM. Nejdůležitějším závodem měsíce pro mne byl Krajský přebor – dlouhé tratě, tradiční test úrovně vytrvalostních schopností jednotlivých plavců. V tomto závodě všichni obstáli, dosažené časy byly výborné a příjemně mně překvapila účast Katky Fukové a Moniky Havránkové, které se navzdory nemoci dožadovaly účasti na závodech tak důrazně, že jsem nakonec svolil k tomu, aby závodily.

V polovině měsíce jsme se s takřka celou skupinou zúčastnili soustředění v Liptovské Osadě. Má skupina naplavala 48 km. Tréninkovou náplň tvořily speciální série zaměřené na rozvoj závodní rychlosti, udržení vytrvalosti, v týdnu byla naplánována jedna série na tvorbu laktátu, jedna na toleranci laktátu. V průběhu týdne jsme nacvičili cca 60 závodních startů, výjezdů a prakticky v každém tréninku jsme trénovali vlnění ve všech možných polohách.

Po návratu jsem naplánoval týden regeneračního tréninku, plavci dostali možnost se ráno vyspat a vše směřovalo k účasti na VC Ostravy. Tento závod hodnotím jako úspěšný zhruba na 50%. Toto bylo ovlivněno jednak mými povinnostmi v rámci pořádání závodu, což mne na podstatnou část závodů odvedlo od mých svěřenců a jako druhý faktor nízké úspěšnosti se mi jeví tlak, který si děti vytvořili vlastním zadáním povinnosti plnit různé limity (SCM, reprezentace). Jeden příklad za všechny: Tobias Kern, rozplavby na 100 prsa, obrovské očekávání splnění limitu do reprezentace, velký tlak, čas 1:12,14, ... do odpoledního finále nastupoval Tobi s čistou hlavou, věděl, že je od limitu daleko, pustil jej z hlavy, těšil se, že si zaplave ve finále, soustředil se pouze na závod, ne na limit a najednou to šlo za 1:09,70!!!, chybělo cca 0,5 vteřiny.

Po velké ceně jsme si s plavci závody zhodnotili, vysvětlil jsem jim, jak přistupovat k závodům, že se primárně musí soustředit na kvalitu pojetí závodu, odplavání, dodržení taktiky a pokud toto bude správně připraveno, limit jim „půjde naproti“ sám, ale opačně to většinou nefunguje, tlak na výkon svazuje i zkušené sportovce a tito plavci jsou stále dětmi, mají 14 let!!!

V květnu bude naše příprava směřovat ke Krajskému přeboru, což je kvalifikační závod na MČR.

V dubnu 1. 4. – 28. 4. (4 týdenních cykly), jsme naplavali 135 km.





## KVĚTEN

V květnu jsme absolvovali 2 závody. Prvním byl Meziokresní přebor, který byl závodem otevřeným pro všechny plavce, tedy jak pro žákovské, tak pro dorostenecké kategorie. Na závody jsme se nijak významně nepřipravovali, přesto některé výkony byly velmi zajímavé a spousta plavců zaznamenala výkonnostní růst.

Tobias Kern odcestoval s družstvem dorostenců na soustředění do řeckého města Loutraki, kde se připojil k tréninkové skupině Libora Kohuta. Za zmínku stojí, že v prvním týdnu soustředění naplavал více než 80km, druhá část soustředění již nebyla tak náročná, protože se Tobi připravoval na krajský přebor.

Ten proběhl již v prvním červnovém víkendu v Karvině. Na plavcích bylo znát, že únava z náročného pololetí ještě zcela nevymizela, přesto některé výkony byly plavány na velmi vysoké úrovni. Těchto závodů se již nemohli zúčastnit dorostenci, tedy členové naší skupiny narození v roce 2004. Tito, již tradičně, jak to v přechodu mezi kategoriemi žáků a dorostu bývá, nemají v jarní sezóně mnoho závodů, kterých by se mohli zúčastnit.

Cílem přípravy v červnu bude dokončení vyladovacího procesu s vrcholem na MČR 14letých ve Zlíně a následné udržení formy do letní olympiády.

V květnu 29.4. – 2. 6. (5 týdenních cyklů), jsme naplavali 112,8 km.



## ČERVEN

Červen byl vrcholem našeho celoročního snažení. Bohužel pro ročník 2004, který je prvním rokem v dorostenecké kategorii již nebyl k dispozici žádný závod, proto členové naší skupiny již neměli možnost své snahy zúročit.

Prvním důležitým krokem pro plavce ročníku 2005 byla účast na Krajském přeboru, který byl povinným závodem pro zajištění účasti na MČR. Plavci předvedli výkony dle očekávání.

Forma plavců na MČR ve Zlíně nedosáhla takové úrovně, jako jsem čekal, byly zde k vidění skvělé výkony, ale i výkony lehce za mým očekáváním, přesto jsem s výkony zúčastněných plavců spokojen. Po MČR pokračovali účastníci dětské olympiády v tréninku, absolvovali soustředění a v posledním týdnu se zúčastnili Letní olympiády dětí a mládeže v Libereckém kraji.

Zde, dle mého názoru, vyvrcholila forma TobiasiKernovi, který splnil limit zaručující členství v reprezentačním týmu ČR mladších juniorů. Skvělé výkony zde předváděl i Petr Brtva. Ženskou část naší skupiny reprezentovaly Katka Fuková a Monika Havránková. Děvčata, přestože se velmi snažila, a předvedla výkony s maximální snahou i nasazením, nedokázala úplně naplnit svá očekávání.

V červnu (4 týdenní cykly), jsme naplavali 64 km.

Celkem jsme za školní rok 2018/2019 uplavali 1079,4 km v 269 tréninkových jednotkách, k tomu jsme absolvovali 25 jednotek suché přípravy.

K hodnocení skupiny přikládám hodnocení olympiády.

S pozdravem Honza Palá

