

Ročenka



2020



KLUB
PLAVECKÝCH
SPORTŮ
Ostrava

www.kpsostrava.cz

**Jeden duch, jeden tým,
jedno vítězství!**



**KLUB
PLAVECKÝCH
SPORTŮ**
Ostrava

Slovo předsedy

Vážení příznivci našeho klubu,

jeden z nejkomplikovanějších roků v historii klubu, rok 2020, je za námi. Potýkali jsme v něm se spoustou problémů, které způsobilo celosvětové rozšíření viru COVID-19. Naše problémy souvisely především s nepravidelným tréninkem a minimální účastí na závodech. Smutným faktem zůstane to, že se v tomto roce, kromě finále plavecké ligy, neuskutečnil jediný mistrovský závod, jak na úrovni ČR, tak světa.

V roce 2020 proběhla volební Valná hromada klubu. Trenérská rada i statutární zastoupení vykonává činnost ve stejném složení jako v předchozím období.

Přes to všechno se klub na konci roku nacházel v nejlepší kondici, se stavem 714 členů dosáhl historického maxima.

Ekonomika klubu

V roce 2020 hospodařil klub s rozpočtem ve výši takřka 7mil. korun, přičemž jsme obdrželi dotace v celkovém objemu více než 3mil. Kč. Zde je přehled subjektů, od kterých jsme obdrželi finanční podporu v roce 2020:

Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy – dotace na celoroční činnost,

Moravskoslezský kraj – dotace na vrcholový sport,

Statutární město Ostrava – dotace na Vrcholový sport, VC Ostravy,

Statutární město Ostrava – Městský obvod Ostrava - Poruba – dotace na celoroční činnost,

Český svaz plaveckých sportů – finanční podpora celoroční činnosti,

Sportovní gymnázium – materiální a finanční podpora studentů – plavců,

Centrum individuálních sportů Ostrava (CISO) – finanční podpora nejlepších plavců.

Příjmy z dotací, členských příspěvků, klubových příspěvků a darů sponzorů tvoří podstatnou část finančních příjmů klubu.

I v tomto roce klub zaměstnává na plný úvazek 3 trenéry, 4 trenéři jsou zaměstnanci Sportovního gymnázia Dany a Emila Zátokových v Ostravě. Na dohodu o provedené práci zaměstnává klub více než 20 trenérů.

Společenská činnost klubu

V únoru ještě stihli uspořádat Petra Formánková a Adam Kolek, pod hlavičkou našeho klubu již 4. plavecký ples s tématem „Mexiko“. Ples se velmi vyvedl, účastníci ocenili scénky, které sehráli někteří z trenérů. Prakticky týden poté byl v ČR vydán zákaz konání všech akcí podobného typu.

Po prvním uzavření bazénu jsme reagovali velmi rychle. Během několika dní jsme vymysleli a vyhlásili 1. klubovou sportovní výzvu. Ohlas byl neskutečný. Nejen v řadách našich členů, ale také mimo náš klub, výzvu přebíraly plavecké oddíly v celé ČR a začaly se o ni zajímat i média. Následovaly další 2 výzvy a díky těmto akcím se náš klub dostal dvakrát do hlavních večerních zpráv na ČT1, do Českého rozhlasu, TV Polar a dalších regionálních médií.

Systematická spolupráce se zástupci médií (více než 20) je pravidelná a povědomí o činnosti našeho klubu v rámci města, kraje i ČR je na velmi dobré úrovni a stále roste.

Vyhlášení nejlepších plavců proběhlo na zcela nové akci, o které se více dozvíte na dalších stránkách, Opavském aquathlonu.

Sportovní činnost klubu

Jak jsem již uvedl z úvodu, závodní činnost v roce 2020 nebyla nikterak intenzivní.

27. ročník Velké ceny Ostravy v plavání jsme byli nuceni zrušit dva týdny před jeho konáním, tedy v době, kdy byly prakticky všechny přípravy dokončeny. Konání obou Ostravských Vlnek nám znemožnilo již zmíněné uzavření všech bazénů, stejně jako jarní a podzimní Meziokresní přebory žactva a dorostu.

Přesto všechno se nám podařilo uspořádat nový prázdninový závod na opavském Stříbrném jezeře – Opavský Aquatlon (více se dozvíte na dalších stránkách). V širokém spektru kategorií se zúčastnili nejmenší plavci, přes žáky Sportovních tříd, studentů Sportovního gymnázia, rodiče až po veterány. Závod měl mezi všemi zúčastněnými velký ohlas a v příštím roce bychom jej určitě chtěli zopakovat. Na rok 2020 měl klub naplánováno pořadatelsství 12 závodů, většina se, bohužel, neuskutečnila.

Z důvodu stále stoupajícího zájmu o naše tréninky v městské části Ostrava – Bartovice jsme od září navýšili tréninkový prostor na tomto bazénu, v Ozdravném centru Ještěrka. Po dvou letech konání tréninků Klubového plavání ve Vodním světě SAREZA došlo v září 2020 k vysokému nárůstu účastníků.

Ve spolupráci se ZŠ Dětská jsme od září začali nově pořádat plavání pro žáky této školy, tzv. Družinové plavání pro děti 1. – 3. tříd, které docházejí několikrát týdně na své první plavecké tréninky.

Sportovní gymnázium Dany a Emila Zátokových v Ostravě nám zakoupilo 2 předělovací stěny na plavecké dráhy, můžeme tedy v průběhu roku z 50m bazénu během několika minut „vyrobiť“ krátký 25m bazén. Velkou výhodou možnosti „zkrátit bazén“ je nácvik obrátek, trénink 25m sérií, možnost rozdělení tréninkové skupiny na 2 s odlišnou náplní tréninku a další.

Kondiční trénink pro plavce našeho klubu probíhá pod vedením Adama Kolka s občasnou pomocí Jiřího Červenky. Tréninky probíhají ve fitness centru na KB SAREZA v Ostravě – Porubě a ve školní tělocvičně ZŠ Dětská.

S ohledem na situaci se nám nepovedlo umístit do 4. Sportovní třídy nové žáky, tato třída v roce 2020 prozatím nevznikla. Zájemci o závodní plavání z řad žáků 4. tříd trénují se skupinou 5. třídy.

I v době, kdy nám bylo znemožněno trénovat v bazénu jsme byli aktivní. V březnu, pár dní po uzavření jsme vyhlásili první klubovou Výzvu. Jednalo se o bodované cvičení zapisované do tabulky po dobu jednoho týdne. Síla výzvy spočívala v tom, že bylo možné srovnat jak 5leté dítě, tak 60letého plaveckého veterána. Po týdnu se výsledky sumarizovaly a přinesly velmi zajímavé výstupy. Do výzvy se zapojili i někteří kluboví trenéři, předseda Krajského plaveckého svazu Mojmír Axman a reprezentační trenér seniorů Vlastimír Perna. Výzva zaznamenala obrovský ohlas, kopírovaly ji kluby napříč republikou a přinesla klubu nemalý mediální ohlas. Celkem se prvního týdne výzvy zúčastnilo 82 členů a příznivců KPS Ostrava. Zapojilo se i 5 trenérů klubu. Výsledky nám zaslalo také 18 plavců a trenérů z jiných klubů. Nejmladšímu účastníkovi bylo 6let, nejstaršímu 68. Dohromady dokázali ostravští plavci získat více než 7400 bodů. Skupina s nejvyšším bodovým ziskem nasbírala takřka 2000 bodů. Neaktivnější „sběračkou“ se stala plavkyně 6. třídy Klára Hrochová, která za 7 dní zkompletovala sbírku 444 bodů.

Za zmínku stojí výkon reprezentačního trenéra Vlastimíra Perny, který dokázal za týden nasbírat neskutečných 335 bodů, které po přepočtu v jeho věkové kategorii vskočily na 502,5 bodů. Tyto body nasbíral, v drtivé většině, cvičením dřepů a kliků, součástí bylo i několik běhů, z nichž nejdelší měl 25km!!! Neskutečný výkon.

Druhá výzva navazovala na tu první, ale bez předchozího ohlášení. Po prvním týdnu jsme sečetli výsledky jednotlivých skupin (tréninová družstva, rodiče, trenéři atd.) a vyhlásili soutěž o to, která skupina se v druhém sledovaném týdnu dokáže nejvíce zlepšit, nasbírat vyšší počet bodů, než v prvním týdnu. Šanci měl tedy opět každý.

Třetí výzva byla tzv. cestovatelská, náplní byly vytrvalostní sporty, koeficienty zajišťovaly přepočty na dosažený počet kilometrů (např. 10km běhu odpovídá 30km na kole). Cílem bylo virtuálně dojet co nejdále z Ostravy. Tato výzva se zúčastnilo téměř 90 plavců, trenérů a rodinných příslušníků KPS Ostrava. Podařilo se nám společně za 10 dní urazit za použití vlastní síly neuvěřitelných 22 664 km.

Obvod planety Země podél rovníku čítá něco málo přes 40tisíc km, podařilo se nám tedy obkroužit více než polovinu zeměkoule. Podobnou vzdálenost urazíte, pokud se, jako (moře)plavci rozhodnete v nejširším místě v tropech překonat Tichý oceán. Pro milovníky komerčnějších záležitostí je to let do Hollywoodu a zpět, exoticky ladění cestovatelé by mohli dorazit na Filipíny a vrátit se do Ostravy. Jste-li nároční cestovatelé a rozhodnete se cestovat na Měsíc tvoří tato porce kilometrů pouze cca 6% jeho vzdálenosti od Země.

Náplní těchto výzev byly sportovní činnosti, co je bez jakéhokoliv dalšího rozvádění pro sportovce v době, kdy nemohou trénovat, důležité. Ale dalšími, daleko důležitějšími činiteli, které při těchto činnostech vstupovaly do hry byly společenské prvky: soutěžíme, jsme v kontaktu, táhneme za jeden provaz, hecujeme se, srovnáváme, navzájem se motivuje, trenéři do toho jdou s námi atd.

Prázdninový závod na Stříbrném jezeře – aquatlon, vznikl za základě událostí z jara. Díky dlouhé tréninkové výluce jsme cítili potřebu namotivovat plavce k individuálnímu tréninku o prázdninách, a proto jsme na jejich konci uspořádali tento závod.

Na podzim nás výluka potkala počátkem října. Pro plavce, nejen pro ty, kteří trénovali o letních prázdninách, ale i pro ostatní, jsme zorganizovali několik zahraničních soustředění, jejichž kapacita zdaleka neodpovídala požadavkům našeho klubu, ale nebylo jiné cesty. Pro ostatní jsme pořádali on-line kondiční tréninky pod vedením kondičního trenéra Adama Kolka. Podařilo se nám uspořádat několik soustředění, kterých se zúčastnili nejstarší plavci, vycestovali do polské Ratiboře a Szczyrku.

V obou výlukách našim plavcům velmi pomohl kondiční trenér Adam Kolek, který neúnavně připravoval tréninky ke stažení na kanálu youtube, cvičil s plavci on-line a vedl společné tréninky suché přípravy na školním hřišti, jakmile to situace dovolila.

Těsně před Vánoci nám bylo umožněno necelých 14 dní trénovat v bazénu, bohužel za velmi omezených podmínek, při velmi nízkých počtech, a ještě před začátkem vánočních svátků se bazény opět uzavřely. Výsledek druhé vlny, která začala výlukou v říjnu a trvá i v lednu 2021, kdy tento příspěvek píšu, nedokážu předpovědět.

V roce 2020 naše práce vyžadovala více nápadů a museli jsme se naučit pracovat v nových podmínkách. Všichni, kteří našemu klubu v průběhu roku pomáhali, ať již finančně, materiálně nebo jinou formou, zaslouží velký dík, protože těmito činnostmi nám dávají zpětnou vazbu, která nám říká, že se jim naše práce líbí a mají chuť nám pomoci.

Naši každoroční snahou je to, aby se v ročence objevily nejdůležitější události roku, doplněné poutavou fotodokumentací. V roce 2020 byl omezený počet závodů i jiných akcí. Nebylo možné uspořádat každoroční společné focení tréninkových skupin. V ročence naleznete fotografie, které nám poskytl trenéři z vlastních archivů, pořízené většinou vlastními mobilními telefony, nebo tablety. U vyobrazení plaveckých skupin dochází k tomu, že na přiložených obrázcích uvidíte mnohdy jen část skupiny, nebo pár jednotlivců. Nehleďte v tom žádný záměr, k dispozici byl omezený výběr a my jsme zvolili to nejlepší. Omlouváme se za sníženou kvalitu některých fotografií. U několika kapitol jsme použili fotografie pořízené i v minulých letech. Věříme, že nám tuto změnu, která napomůže reprezentativnímu vzhledu celé publikace, prominete.

Děkuji Trenérské radě a členům Kontrolní komise za spolupráci, která přináší mnohá zlepšení. Také sponzorům a partnerům, kteří podporují naši celoroční činnost i konání jednotlivých akcí.

Velký dík patří všem našim trenérům, vážím si jejich obětavé práce pro klub, kterou mnohdy vykonávají při studiu, při práci a při všech dalších každodenních povinnostech, jejichž skloubení není vždy jednoduché. Práce s dětmi, které se do našeho klubu přihlásily, je velmi důležitá, je zpravidla tím prvním impulsem, který dostávají k tomu, aby našly zalíbení v pravidelném sportování, pohybu a plavání především. Naši trenéři jsou těmi prvními a nejdůležitějšími osobami v jejich budoucích kariérách a jejich přístup rozhoduje o tom, zdali se rozhodnou pokračovat a vydrží u plavání v dalších letech.

Jan Pala

předseda klubu



Struktura klubu

Statutární zástupci:

Jan Pala
Vítězslav Hartmann

Trenérská rada:

Jan Pala
Vítězslav Hartmann
Libor Kohut
Petra Formánková
Boris Neuwirt

Kontrolní komise:

Ing. Jiří Kanaloš - předseda
Mgr. Kateřina Palová
Ing. Petr Matera (do června)
Ing. Jiří Brtva (od července)

Vedoucí trenér Sportovního gymnázia:

Libor Kohut

Trenéři Sportovního gymnázia:

Vítězslav Hartmann
Boris Neuwirt
Milan Semera

Trenéři Sportovních tříd:

Libor Kohut
Vítězslav Hartmann
Jan Pala
Petra Formánková
Jan Kriskche
Vlasta Kriskche

Kondiční trenéři:

Adam Kolek
Jiří Červenka

Vedoucí Klubového plavání:

Petra Formánková

Trenéři Klubového plavání:

Barbora Holbová

Barbora Krčmářová

Barbora Olivková

Dominik Jakš

Eva Pytlová

Filip Frištenský

Jakub Powada

Jakub Šlachta

Jiří Červenka

Kateřina Rašová

Kristýna Špačková

Michaela Petrová

Lukáš Piska

Markéta Hrochová

Sára Macková

Petr Šmuk

Rostislav Rašo

Šimon Křístek

Tereza Fadrná

Vendula Oborná

Veronika Janíková

Tereza Kroupová

Vedoucí plavání Masters:

Robert Havlíček



Plnění dlouhodobých cílů 2016 - 2020

V roce 2016 proběhla volební Valná hromada klubu a nastalo další čtyřleté období, po které nově zvolená Trenérská rada pracovala na vylepšení podmínek pro naše členy. Na přelomu let 2016 a 2017 jsme si vytyčili mnoho dlouhodobých úkolů, které měly vést ke zlepšení činnosti klubu. Rád bych se s Vámi podělil o zhodnocení tohoto období.

EKONOMICKÉ CÍLE

- V roce 2016 schválila Valná hromada klubu změnu stanov, byl vytvořen post druhého statutárního zástupce a součástí změn bylo i vytvoření Kontrolní komise. Tato komise se schází nejméně dvakrát ročně a dohlíží především na řádné hospodaření s finančními prostředky. Díky jejímu fungování došlo k mnoha změnám, které pozitivně ovlivnily činnost klubu.
- Podrobnější rozpočet, detailní plánování a rozpočty jednotlivých akcí, účelné čerpání, sledování finančních toků, to vše se projevilo zvýšením klubového ročního obrátu, navýšení počtů akcí, které organizujeme (soustředění, závody).
- Došlo k výraznému navýšení kapacit Plaveckých kurzů (2016 - 2 bazény, cca 160 plavců) a k jejich přeměně na Klubové plavání (2020 - 4 bazény, cca 500 plavců), které jsme v roce 2020 rozšířili o Družinové plavání.
- Podařilo se nám zatraktivnit Velkou cenu Ostravy, rozšířit její program, a přilákat do Ostravy více závodníků.
- Aktivně vyhledáváme sponzory a snažíme se s nimi navázat vztahy založené na dlouhodobé spolupráci.
- Zlepšili jsme image klubu pro veřejnost koncepcí aktivního využívání médií, a zvýšeným využitím sociálních sítí, facebooku a instagramu.
- Díky výše uvedeným hlavním úkolům došlo od roku 2016 k navýšení rozpočtu klubu z 4,2mil na takřka 7mil Kč.

SOCIÁLNÍ CÍLE

- Aktivní komunikací, schůzkami a zvaním významných hostů na klubové akce jsme dostali do povědomí všech úrovní veřejné správy.
- V průběhu výše uvedených let se spolupráce s městskou společností SAREZA dostala na úroveň spolupráce dvou partnerů, společnost nám v mnohém vychází vstříc a jsme velmi rádi, že nám umožňuje trénovat v podmínkách, které potřebujeme.
- Zadali jsme výrobu nového loga klubu, reprezentativního webu a společně s nimi jsme zavedli nezaměnitelnou firemní identitu KPS Ostrava.
- Sjednotili jsme a rozšířili klubové oblečení plavců, trenérů i rodičů, začali v nepravidelných intervalech prodávat klubové reklamní předměty.
- Výrazně jsme zintenzivnili komunikaci s rodiči, pořádáme klubové plesy, setkání s rodiči, založili jsme tradici teambuildingových akcí, přičemž počet účastníků každoročně stoupá, v roce 2019 se akce účastnilo více než 60 dětí.
- Začali jsme vydávat klubovou ročenku.
- Navýšili jsme počet klubových závodů, na kterých máme možnost se setkat s rodiči našich plavců, o Vánocích se scházíme na Vánočním bruslení.

- V roce 2018 jsme navázali spolupráci s Akademií Orlita, s.r.o., v dalších letech se spolupráce prohloubila a zintenzivnila. Za tuto dobu byla realizována spousta nápadů, které vzešly ze společných schůzek s majitelem společnosti panem Vlastimilem Orlitou.
- Image našeho klubu výrazně stoupla nejen v rámci města a kraje, ale celé ČR.

SPORTOVNÍ CÍLE

- Došlo k výraznému navýšení členské základny, především ve věkové kategorii předškolních dětí a žáků I. stupně ZŠ.
- Inovujeme své tréninkové metody, zavádíme nové postupy a pomůcky, vzděláváme se na seminářích.
- Aktivním přístupem získáváme do klubu nové plavce. A to také díky tomu, že je v našem městě nejlépe hodnocené Sportovní gymnázium v ČR, spousta plavců přestupuje do našeho klubu nejen z Moravskoslezského kraje, ale i z jiných částí ČR.
- Rozšířili jsme řady našich trenérů z cca 12 na 27. Trenérský tým se stabilizoval, nedochází k častým výměnám trenérů jako v minulosti, otevřel se prostor na systematické vzdělávání.
- V roce 2016 jsme pořádali jediný závod, Velkou cenu Ostravy. V průběhu dalších let jsme založili tradici závodů pro nejmenší, Ostravskou Vlnku, začali pořádat Klubové závody a v plánu bylo i uspořádání Meziokresních přeborů 2x ročně, což nám zmařila již mnohokrát jmenovaná situace v roce 2020. Na rok 2020 jsme měli naplánováno 12 akcí, z důvodu COVID-19 jsme některé neuskutečnili, přesto je pokrok znatelný.
- Obnovili jsme tradici plaveckých soustředění pro žáky Sportovních tříd, od roku 2017 vyjíždějí na soustředění 2x ročně.
- Podařil se navýšit počet soustředění pro dorostence a tyto akce vždy probíhají v atraktivních destinacích s výbornými tréninkovými podmínkami.
- Výdaje na soustředění se navýšily z 600tis. v roce 2016 na 1,3mil v roce 2019
- Někteří z našich trenérů již dlouhodobě vykonávají mnoho přidružených funkcí, které pomáhají posílit naši pozici na všech úrovních. Naši trenéři působí u reprezentačního družstva mladších juniorů, v metodické komisi ČSPS (Český svaz plaveckých sportů), ve vedení krajského plaveckého svazu, ve vedení Sportovního centra mládeže Severní Morava, u plavecké reprezentace Moravskoslezského kraje na Letní olympiády dětí a taktéž ve vedení CISO (Centrum individuálních sportů Ostrava).

Stejně jako v roce 2016, také na přelomu roku 2020 a 2021 pracujeme na vytyčení nových dlouholetých cílů, které jsme připraveni v dalších letech úspěšně realizovat.

Jan Pala

předseda klubu



Družinové plavání

plavání pro žáky ZŠ Dětská, 1. - 3. třída

Trenérky: Petra Formánková, Barbora Krčmářová, Michaela Petrová

Počet plavců: 30

Frekvence tréninků: 2x týdně

10 děvčat – Beáta Balčíková, Veronika Čáslavková, Viktorie Nováková, Kateřina Pešková, Valentýna Pivková, Natálie Příkrylová, Sophia Rábeková, Amálka Sekerková, Eliška Sekerková, Anna Zomberová.

20 chlapců – Antonín Bednář, Vít Borovička, Šimon Brabec, Šimon Dostalík, Dominik Frýdl, Tadeáš Gíkov, Christopher Cerchiaro, Adam Kondiolka, Matěj Konečný, Daniel Kůrka, Jakub Lukáč, Jáchym Nový, Patrik Cabađaj, Daniel Rehtoris, Lukáš Ružka, Daniel Řehoř, Yassine Tajja, Václav Tomanka, Lukáš Trn, Matyáš Urner.



Tuto skupinu jsme zřídili po dohodě s vedením ZŠ Dětská. První trénink se konal v září 2020. K jejímu vytvoření nás vedla myšlenka nabídnout dětem, které tráví po škole čas v družině vhodnou variantu využití volného času. Vedení školy, se kterou spolupracujeme od roku 2006 se náš nápad zalíbil a my jsme velmi rádi, že v tomto roce došlo k jeho realizaci.

Překvapil nás, a zároveň potěšil velký zájem žáků ZŠ Dětská. Účast na trénincích jsme rodičům nabídli za minimální poplatek. Tímto krokem se nám podařilo do klubu získat další plavce, se kterými můžeme pracovat již od útlého věku.

Protože některé děti jsou prakticky neplavci, probíhá výuka na obou stranách bazénu a ti nejméně zdatní plavou v plytké části bazénu, s pomůckami. Věk dětí se pohybuje mezi 6.- 9. rokem, proto se snažíme tréninky vést zábavnou formou. Preferujeme učení hrou, hodiny jsou plné zábavy a naší snahou je prozatím jediné - aby děti chodily na tréninky rády.

I tato skupina byla stížena tréninkovou výlukou, která trvala od října do konce kalendářního roku. Díky tomu absolvovala jen něco kolem 10 tréninků. Přestože se těmito dětmi známe jen krátce, také s nimi jsme byli v době výluky v kontaktu.

Jak prohlásila naše vedoucí trenérka Klubového plavání, pod které tato skupina patří: „Každý pohyb je pro děti přínosem a jsem ráda za každý e-mail nebo fotku z procházky, kterou mi v tuto dobu pošlou, věřím, že se v nezměněném počtu do bazénu co nejdříve vrátí. Přestože děti z této skupiny docházely na tréninky velmi krátkou dobu, podařilo se nám s nimi zaznamenat významné pokroky. Mnozí neplavci se naučili potápně hlavu, vydechnout do vody, ti zkušenější se naučili „šipku“ a mnohá základní dovednosti, které jsou vstupní branou k výuce plaveckých způsobů“.



Klubové plavání

I v tomto roce plaveme na čtyřech bazénech v Ostravě a blízkém okolí

Krytý bazén SAREZA Ostrava – Poruba

Krytý bazén při ZŠ A. Kučery v Ostravě – Hrabůvce

Ozdravné centrum Ještěrka v Ostravě – Bartovicích

Vodní Svět!!! SAREZA (bývalá Čapkárna)

Děti navštěvující tréninky klubového plavání máme rozděleny do těchto družstev:

A družstvo – závodní (skupina, jejíž členové mají zájem se věnovat pravidelnému závodění)

B družstvo – 13 let a starší, (v této skupině máme i 22leté plavce)

C družstvo – 9-12 let

D družstvo – 6- 9 let

Delfinci – 5- let, pokročilí

Želvičky – 4-5 let, neplavci a začátečníci

Celkem se našich tréninků Klubového plavání zúčastnilo:

v období únor- červen: 365 dětí

od září: 401 dětí

V roce 2020 jsme zaznamenali nárůst zájmu o tréninkové hodiny na bazénech „Ještěrka“ a „Čapkárna“, tréninkové kapacity na dalších bazénech jsou naplněny. V roce 2020 prošel Klubovým plaváním historicky nejvyšší počet plavců.

Celý tento segment má na starosti Petra Formánková, která vede tým 21 trenérů. Trenérský tým je stálý a pracuje ve skvělém nasazení, odpovědně a s přátelským přístupem, který v našem klubu preferujeme. Plavci mají možnost volby takové skupiny, jejíž týdenní rozvrh odpovídá jejich přáním a možnostem. Mohou trénovat 1x týdně, ale mohou na tréninky docházet i 5x týdně.



Stejně jako ostatní plavce, i členy Klubového plavání postihly problémy spojené s výskytem COVID-19. Protože tito plavci tvoří nejpočetnější část členů našeho klubu, máme o každého z nich zájem a nechceme jej ztratit. V době „jarní korony“ se i plavci Klubového plavání zapojovali do klubových výzev, posílali fotky, videa a účastnili se „klubového života“ na sociálních sítích. Do bazénu se vrátili v červnu. Za dobu výluky jsme rodičům nabídli finanční kompenzaci, vrácení poměrné části členského příspěvku. Tato nabídka využila pouze třetina, ostatní nám své vložené finanční prostředky ponechali na vylepšení našich služeb. Tímto gestem nás opravdu velmi překvapili a my si tohoto gesta velmi vážíme, mockrát děkujeme!!!

V září jsme opět nastartovali tréninky klubového plavání a situace se opakovala. Počátkem října nastalo opět uzavření bazénů a znemožnění trénovat prakticky do konce kalendářního roku. V době psaní tohoto příspěvku stále neplaveme (leden 2021), ale jsme připraveni se se všemi rodiči vyrovnat stejným způsobem jako v létě roku 2020.



Na rok 2020 jsme měli připraveno několik závodů. Kromě snahy, aby se členové Klubového plavání účastnili Meziokresních a krajských soutěží, jsme pro ně měli připraveno 6 kol Klubových závodů a 2 Ostravské vlnky, jarní a podzimní. S ohledem na výše popsanou situaci se uskutečnily pouze Klubové závody, a to v omezeném počtu.

Někteří z členů Klubového plavání se zúčastnili opavského aquatlonu, což nás velmi potěšilo. Současný početní stav členů Klubového plavání je naplněn. Limituje nás především tréninkový prostor, proto je naším dalším cílem pro nastávající léta snaha, zapojit co nejvyšší počet členů Klubového plavání do klubových akcí.

Sportovní třídy plavání

4. a 5. třída

Trenér: Jan Pala

Počet plavců: 21

Frekvence tréninků: 5x týdně

13 děvčat – Klára Bajgarová, Bára Basterová, Tereza Čilečková, Alexandra Drabálková, Natálie Hrdličková, Martina Hanusová, Anna Mittáková, Tereza Nešetřilová, Bára Palová, Michaela Pešková, Isabella Šlachťová, Vanesa Tobolová, Adéla Turoňová

8 chlapců – Richard Bongilaj, Štěpán Podlužanský, Matyáš Častulík, Sebastian Gattnar, Ondřej Konečný, Daniel Kopčan, Matyáš Křikava, Matěj Tomanka,

Tato početná skupina nevznikla ihned. K silnému jádru, které začalo trénovat na počátku školního roku 2018 se k nám začali přidávat další plavci a na konci roku 2020 čítala tato skupina 21 dětí. Družstvo je velmi rozmanité, panují zde velké, jak dovednostní, tak výkonnostní rozdíly mezi plavci. Pro organizaci tréninků je to náročnější, ale nám se to povedlo. Skupina celoročně, pokud se to takto dá napsat, vzhledem k častým přerušením způsobenými výskytem COVID-19, trénuje v dobré náladě, pohodě a s dostatečným zápalem.

Dovolila-li nám to situace trénovali jsme 5x týdně. V první, jarní výluce se některé děti zapojily do klubových výzev a on-line cvičení a jakmile jsme se v červnu sešli na prvním společném tréninku, takřka nebylo znát, že by děti více než dvouměsíční pauza, nějak postihla, řečeno z pohledu tréninkových dovedností, trénovali jsme měsíc a poté měli prázdninovou pauzu. Od září do října jsme absolvovali přibližně 5 týdnů tréninků a poté se bazény opět uzavřely. Před Vánoci jsme se sešli 8x a to bylo vše. V roce 2020 jsme tedy absolvovali pouze 16 tréninkových týdnů.



Jako trenéra mne tato situace netěší, ale přesto v ní nalézám pozitivní jevy. Přes všechny výpadky je skupina prakticky ve stejném početním stavu, jako na začátku roku, nadšení dětí neopadlo, stále se na naše společné tréninky těší a já to cítím stejně.

6. třída

Trenéři: Vlasta a Jan Krischke

Počet plavců: 13

Frekvence tréninků: 7x týdně ve vodě, 1x týdně suchá příprava

7 děvčat – Jana Augustýnková, Adéla Bednářová, Marie Konupčíková, Natálie Kubičková, Klára Polachová, Aneta Štěpánová, Tereza Volková

6 chlapců – Sebastian Caltík, Martin Michael Krischke, Tadeáš Nečekal, Stanislav Sieravský, Jonáš Vojčík, Václav Zomber



V prvním pololetí roku 2020 absolvovali plavci této skupiny 6 plaveckých tréninků týdně, ve druhém pololetí došlo k navýšení na 7 a jednu tréninkovou jednotku suché přípravy týdně.

Díky úspěšné zimní sezóně měla skupina velkou motivaci do nového roku. Již v lednu všichni poctivě pracovali, aby se mohli brzy zúčastnit závodů a vylepšit svá osobní rekordy. Díky této horlivosti a hladu po závodech jsme absolvovali první závod ihned v únoru – Velkou cenu Opavy. Kvůli situaci spojené s výskytem COVID-19 byly pro letní sezónu poslední. V polovině března byl uzavřen bazén a děti měly možnost trénovat pouze samostatně. Většina dětí ze skupiny se k tomuto faktu postavila čelem a poctivě pracovala i doma. Jakmile to bylo

možné, na konci dubna jsme s dětmi zahájili tréninky suché přípravy v přírodě a na hřišti. Díky tomu se všichni docela rychle dostali opět do tempa a do vody skákali na konci května v dobré kondici.

V září jsme začali opět pozitivně, děti se velmi snažily. Koncem září si většina poprvé vyzkoušela vytrvalostní disciplínu na Krajském přeboru v Havířově. Ještě jsme stihli absolvovat Velké ceny Havířova a Kopřivnice, poté se všechny bazény opět uzavřely. Zbývala pouze individuální suchá příprava, do které se více zapojovala zejména děvčata, která odvedla v domácích podmínkách skvělou práci. Před Vánocemi jsme se do vody dostali už jen na 14 dní.

Tento rok byl velmi odlišný a celkově se skupina, zejména s jarním výpadkem, vypořádala velmi dobře. Projevilo se také zdravé jádro skupiny, které poctivě cvičilo s námi a s Adamem Kolkem (on-line), účastnilo se klubových výzev. Na bazéne děti fungovaly jako tým se snahou se zlepšit.



7. třída

Trenérka: Petra Formánková

Počet plavců: 19

Frekvence tréninků: 9x týdně ve vodě, 1x týdně suchá příprava

10 děvčat – Martina Jozková, Klára Hrochová, Viktorie Kochová, Natália Corradini, Dominika Slavíková, Katka Zdichová, Kristýna Petruželová, Julie Rašková, Alexandra Gattnarová, Vendula Chaloupková

9 chlapců – David Rumišek, Matěj Kovařík, Filip Kraus, Tomáš Vašíček, Tobiáš Kubáň, Matyáš Lindovský, Filip Klapuch, David Mučka, Albert Axmann

V prvním pololetí roku 2020 absolvovali plavci této skupiny 8 plaveckých tréninků týdně, ve druhém pololetí došlo k navýšení na 9 a jednu tréninkovou jednotku suché přípravy týdně.

Tato tréninková skupina je velmi početná, sešlá a pracovitá a každý plavec v ní má své místo. Velký posun zaznamenávám v přístupu k tréninku, lepší plavci motivují slabší a naopak. V tomto věku také už začínají preferovat jeden z plaveckých způsobů a společně se jej snažíme vylepšovat. Stále klademe na všeobecnost a důležitost startů, obrátek a výjezdů pod vodou.



První korona pauza, jaro – tato pauza pro nás byla velkou zkouškou, velmi jsem se obávala, že děti přestanou mít zájem o pohyb, ale musím říct, že to bylo naopak. Přestože nemohly do bazénu, nepřestaly vyvíjet sportovní aktivitu. Připravila jsem pro ně suchou variantu plavání. Všem jsem pomohla pořídit tahací gumy, sestavila tréninkový plán a děti jej splnily

S plavci jsem v neustálém kontaktu skrze komunikační skupinu. Ze cvičení mi posílají fotky, videa a já jsem upravovala techniku a radila. Současně děti využívaly účast na on-line trénincích našeho kondičního trenéra, na kterých necvičily jen děti, ale celé rodiny. Po lehkém rozvolnění a příchodu krásného počasí děti začaly chodit ven běhat a na výlety, z nichž některé jsem s nimi absolvovala, např. v zoologické zahradě.

V době letních prázdnin se některé děti zúčastnily plaveckých kempů, kde zdokonalovaly techniku plavání, velká část týmu absolvovala i opavský aquatlon. Koncem prázdnin jsme již začali opět pravidelně trénovat.

Na podzim jsme absolvovali závody ve Znojmě a Haviřově, kde plavci podali skvělé výkony. Od druhého týdne měsíce října jsme opět čelili uzavření bazénů. Mimo bazénové aktivity probíhaly v podobném režimu jako na jaře. V listopadu jsme s výběrem plavců absolvovali soustředění v Polsku. V prosinci jsme trénovali necelých 14 dní.



Do SCM je zařazena Viktorie Kochová a Klára Hrochová. Děvčata jsou velmi pečlivá a cílevědomá v tréninku. Jejich píle je začátkem prvních úspěchů. Svého zařazení do SCM si velmi váží a snaží se na každém tréninku podat ten nejlepší výkon.

Práce s mou skupinou mě velmi baví a velká pochvala patří opravdu všem.

8. třída

Trenér: Vítězslav Hartmann

Počet plavců: 16

Frekvence tréninků: 9x týdně ve vodě, 1x týdně suchá příprava

7 děvčat – Apolena Fuková, Sára Gřesová, Anna Jalůvková, Adéla Jelenová, Adéla Knapková, Vanda Švidrnochová, Andrea Vlčková.

9 chlapců – Karel Bajger, Richard Crha, Jakub Fabiánek, Michael Hanus, Adam Adrian Holaník, František Kročil, Lukáš Marvan, Jakub Tobola, Samuel Hübscher, Lukáš Marvan.

V prvním pololetí roku 2020 absolvovali plavci této skupiny 8 plaveckých tréninků týdně, ve druhém pololetí došlo k navýšení na 9 a jednu tréninkovou jednotku suché přípravy týdně.

Skupina 8. třídy přistupuje poctivě k sportovní přípravě a docházka na tréninky je značně vysoká. Práce s tak kvalitní tréninkovou skupinou je radost a podle toho vypadá i hodnota dosažených sportovních výsledků. Ve třídě vládne pozitivní tréninková morálka a kamarádství. Všichni se s chutí zapojují do tréninkového procesu.

V prvním pololetí roku 2020 jsme se především potýkali s korona krizí. Bazén nám uzavřeli v druhém týdnu měsíce března a k otevření našich tréninkových prostor došlo až koncem května 2020. Musím pochválit svou třídu, jak poctivě se zapojila do náhradních tréninkových Výzev a soutěží, které vytvořil náš Klub. Všichni se snažili plně se účastnit suchých tréninků vedených Adamem Kolkem. Pochvalu za přístup k tréninkům si zaslouží Samuel Hübscher, Franta Kročil, Michal Hanus, Adam Adrian Holaník, Karel Bajger, Vanda Švidrnochová, Apolena Fuková.

Zúčastnili jsme se těchto plaveckých závodů: VC Havířova, 1 kolo Mistrovství ČR družstev, VC Opavy a mezinárodních závodů v polském Cieszyne, kde plavali výborně. Po uvolnění vládních opatření a otevření bazénu se koncem června konaly závody Corona Cup v Praze a přesto, že měli závodníci tréninkový výpadek, byli schopni si vytvořit nové osobní rekordy. Samuela Hübschera vyhlásili nejlepším plavcem v kategorii ročníku 2007.

Druhé pololetí mělo podobný průběh jako první. Opět uzavřené bazény od poloviny měsíce října. Znova jsme byli na začátku přípravy. Mnoho plavců ze skupiny trénovalo pravidelně celé prázdniny a nemohli tuto nadstandardní práci zúročit na závodech. Děti opět cvičily doma on-line pod vedením Adama Kolka, musel jsem se spolehnout na jejich osobní aktivitu a pomoc rodičů.



V druhém pololetí jsme závodili na těchto závodech: VC Znojma, VC Havířova, VC Kopřivnice a na mezinárodních závodech v polské Osvětimi a Radlinu. I zde si přes velkou tréninkovou ztrátu byli plavci schopni vytvořit skvělé osobní rekordy. Děkuji všem závodníkům mé tréninkové skupiny, že v těžkém roce 2020 obstáli a dokázali se udržet v dobré tréninkové kondici a ukázali opravdový zájem o plavecký sport.

9. třída, doplněná studenty víceletého gymnázia a jiných ZŠ

Trenéři: Jan Kriskche, Libor Kohut

Počet plavců: 13

Frekvence tréninků: 9x týdně ve vodě, 1x týdně suchá příprava

7 děvčat - Adéla Pospíšilová, Michaela Stašová, Emma Zitková, Karolína Kišová, Aneta Lipowská, Annemarie Dostálová a Daniela Jandová (od září zařazena do skupiny Libor Kohut, Milan Semera – středotratěři a vytrvalci)

6 chlapců – Vítězslav Raszka, Jakub Jan Kriskche, Daniel Řeha, Petr Widnic, Vít Lipowski a Milan Semera (od září zařazen do skupiny Libor Kohut, Milan Semera – středotratěři a vytrvalci)

V září byla skupina posílena o dva plavce Petra Widnice, který přestoupil z Třince a Víta Lipowského.

Všichni jmenovaní se i přes těžký rok 2020, kdy bylo jejich tréninkové úsilí nadvakrát narušeno vládními proti pandemickými opatřeními, dokázali s obrovskou chutí vrátit do tréninkového procesu. A to už samo o sobě byl obrovský úspěch. Po svém návratu si pak zaplavali krásné osobní rekordy, byť těch příležitostí bylo poskrovnu.

Protože se nekonalo letní ani zimní mistrovství republiky, jedinou mistrovskou soutěží, kde si mohli otestovat svou plaveckou formu, byla soutěž družstev. Zde náš klub reprezentovali v družstvech „A“ - J. Kriskche, M. Semera, A. Pospíšilová, D. Jandová a v družstvech „B“ - E. Zitková a V. Raszka.

Náhradou za mistrovství republiky byla letní soutěž Corona Cup 2020, kde se utkala pouze malá skupina nejlepších plavců z celé ČR, a to v hodně omezeném programu 50 a 100metrových disciplín (A. Pospíšilová, M. Semera, V. Raszka).

Další plavec skupiny J. J. Kriskche se zúčastnil závodů v Bratislavě, která byla obdobou české verze CORONA CUPU a kde zaplavал nejlepší výkony 14letého žactva na 50metrovém bazénu (50, 100 znak, 50, 100 kral a 50 vytýl).

Na podzim, v měsíci září a říjnu jsme toho moc nestihli, ale i tak namotivovaní plavci skupiny plavali krásné osobní rekordy. Šlo o závody ve Znojmě (J. J. Kriskche, M. Semera, D. Jandová, A. Pospíšilová, K. Kišová, V. Raszka) 2x v Havířově, dlouhé tratě (A. Lipowská, A. Dostálová, V. Lipowski, E. Zitková, P. Widnic, D. Řeha, J. J. Kriskche), Havířovská cena (A. Lipowská, W. Zitková, K. Kišová) a v Kopřivnici (K. Kišová, V. Raszka, J. J. Kriskche, P. Widnic, M. Semera).

V rámci reprezentace ČR se D. Jandová a M. Semera zúčastnili mezistátního utkání v Budapešti, kde si svými krásnými výkony řekli o zařazení do reprezentačního družstva juniorů ČR.

V posledním víkendu před vánočními svátky, kdy jsme zase krátce plavali, jsme pak absolvovali poslední závody v Polsku (A. Pospíšilová, A. Lipowská, V. Raszka, J. J. Kriskche). Zde se dařilo J. J. Kriskche, který zde 3x vytvořil nejlepší výkon ČR 14letých na 25metrové bazénu, a to na 50Z, 100VZ a 100Z!!!



Sportovní gymnázium a plavci středních a vysokých škol

V současnosti studuje na Sportovním gymnáziu Dany a Emila Zátokových skupina 24 plavců, dalších devět pak navštěvuje některou z jiných středních škol a nejstarší dva plavci pokračují studiem na vysoké škole.

Tito plavci jsou dle plaveckého zaměření rozdělení do 3 tréninkových skupin:

1) Libor Kohut, Boris Neuwirt –sprinteři, středotratěři

Bára Matošková, Natálie Tužilová, Zuzana Volovecká, Kateřina Fuková, Marika Hudcová, Markéta Černá, Ondřej Kukrecht, Tobias Kern, Petr Brtva, Urban Porubec, David Slavík. Do této skupiny dále patří studenti středních škol, kteří nejsou studenty SG – Nikola Hořanská, Radka Černáková, Jakub Šlachta a 2 vysokoškolští studenti – Roman Procházka a Matyáš Machalla.

2) Libor Kohut, Milan Semera – středotratěři a vytrvalci

Milan Semera, Dominik Houf, Daniela Jandová

3) Vítězslav Hartmann – středotratěři, vytrvalci

Andrea Vojtalová, Nela Hudečková, Anežka Malcharová, Štěpán Šmerda, Karel Vlk, Marek Gavenda, Marcel Grüner, Martin Polach a dále pak plavci mimo SG – Sebastián Bartoš, Michal Janda, Jan Pavlačka, Štěpán Bruger, Monika Havránková a Veronika Holaniková.

Studenti mladších ročníků víceletého Sportovního gymnázia jsou rozdělení dle svého věku do tréninkových skupin Sportovních tříd, tzn. Karolína Kišová a Aneta Lipovská (skupina 9. ročníku trenéra J. Krischkeho), Samuel Hübscher (skupina 8. ročníku trenéra Hartmanna) a Albert Axman (skupina 7. ročníku trenérky Formánkové).

Kondiční trénink pro tyto skupiny zajišťuje 2x – 3x týdně Adam Kolek společně s Jiřím Červenkou.

Z výše uvedených plavců jednotlivých tréninkových skupin, se mnohým podařilo splnit limit do jednotlivých reprezentačních družstev ČR. Jedná se o tyto plavce:

RD junioři Ondřej Kukrecht

Tobias Kern

Natálie Tužilová

RD U21 Marika Hudcová

Bára Matošková

RD senioři Ondřej Kukrecht

V závěru roku se pak podařilo zaplatit limit do reprezentačního družstva juniorů Milanu Semerovi a jen kousek za ním pak zaostala Daniela Jandová.

I přes velmi nepříznivé podmínky k trénování a řadu proti pandemických opatření jsme v roce 2020 dokázali zorganizovat tato přípravná soustředění.

• Volary (zimní – kondiční VT)

• Poprad (letní – úvodní VT)

• Raciborz (podzimní – přípravné VT)



Ještě složitější situace byla účast našich plavců na některých z mála plaveckých soutěží, které se stihly uspořádat. Nekonal se letní ani zimní mistrovství ČR a jedinou náhradou těchto závodů, tak byla letní soutěž Corona Cup 2020, kde se však utkala pouze málo početná skupina nejlepších plavců z celé ČR, navíc v hodně omezeném programu 50 a 100metrových disciplín.

Nejvýznamnější mistrovskou soutěží se tak stalo Mistrovství ČR družstev. V původním termínu se konalo 1. kolo v Novém Jičíně a semifinále ve Zlíně. Do konečného finále, které se nakonec podařilo uspořádat až po postupném uvolnění vládních opatření, a to v měsíci září v Pardubicích, se probojovaly oba „A“ týmy mužů a žen a do finále 2. ligy se pak ještě kvalifikoval „B“ tým mužů. Přestože došlo v roce 2020 k výraznému omlazení jak družstva žen, tak družstva mužů, podařilo se ženám v soutěži vybojovat bronzové medaile. Muži vybojovali v první lize 6. místo a družstvo B ostravských mužů obsadilo v druhé lize 8. příčku.

V květnu, poté kdy se opětovně otevřely bazény, se naši plavci s obrovskou chutí a vervou pustili do tvrdé práce, díky níž dokázali zameškané tréninkové manko brzy dohnat a následně v létě podat na některých závodech v zahraničí. Jednalo (se o mezistátní utkání ve Vídni (junioři – T. Kern, N. Tužilová) a v Budapešti (senioři – R. Procházka a B. Matošková).

Také na podzim, poté co byly opět uzavřeny všechny bazény, se nám podařilo, díky několika soustředěním, ať už klubových či reprezentačních, udržet vysokou výkonnost našich plavců, kteří si pak svou formu otestovali v zahraničí. Šlo o mezistátní utkání v Budapešti (junioři – T. Kern, N. Tužilová,



O. Kukrečt, M. Semera, D. Jandová), ve Skopje (senioři – R. Procházka a B. Matošková), v Györu (N. Tužilová, O. Kukrečt, M. Semera, R. Procházka, D. Houf, B. Matošková, Z. Volovecká) a Osvětími (T. Kern, P. Brtva, K. Fuková, N. Hořanská, A. Vojtalová, D. Jandová, M. Grüner, M. Polach, M. Gavenda, Š. Šmerda, M. Janda, M. Havránková, V. Holaniková, Š. Bruger, S. Bartoš). Zde pak zaplavali spoustu krásných osobních rekordů, které jen dokazovaly jak kvalitní, byť velmi omezenou, podzimní přípravu absolvovali.



Plavci trénující mimo Ostravu

Také plavci tři plavci KPS Ostrava, kteří netrénují v domácích podmínkách, se v roce 2020 snažili i přes různá vládní opatření tvrdě pracovat a udržovat v kondici. Jedná se o 2 ženy – Barboru Závadovou a Dominiku Geržovou. a jednoho muže, Dominika Vavrečku.

Barbora Závadová

Nejúspěšnější plavkyně klubu v historii, žijící a trénující v Austrálii se snaží kvalifikovat na odložené OH v Tokiu, přestože stále nemá splněný limit, dělá maximum proto, aby se probodovala na třetí olympiádu za sebou.



Dominika Geržová

Dominika studující v Praze, dlouhodobě patří k základním pilířům úspěšného ostravského družstva žen, kteří každoročně vozí medaile ze soutěže družstev, a ne jinak tomu bylo i v roce 2020.



Dominik Vavrečka

Dominik, momentálně působící jako asistent trenéra ve Vysokoškolském sportovním centru Victoria, stále ještě dokáže svou zkušeností pomoci v soutěži družstev, stejně tak tomu bylo v roce 2020. Věříme, že praktické vědomosti, které získává v Praze, pak brzy přenese do svého mateřského klubu.



... a co k sezóně 2020 dodává sekce masters?

Nepochybně mnohokrát v této ročence zaznělo, jak pořad ten neřád, zlořád a pacholek Covid nedovolil nám starat se řádně o tělo. Co naplat? Bude nás asi i další rok zlobit...

Dovolil jsem si požádat o úvodní slovo k věci kolegu:

Naše akademie od svého původu
pořád zkoumá jen a zkouší přírodu,
jenom to je, milí braši, bída,
příroda jí málo odpovídá.

K. H. Borovský

Takže i naše sezóna, byla patřičně zkrácena. Plavecký závod jsme stihli jediný, o pohár holky Šmeliny:

Šmelina Cup, Zlín, 1. ročník, 18. 1. 2020:

V bazéně stihli jsme jediné,
věnovat vzpomínku Šmelině,
když na memoriálu ve Zlíně
dali jsme si soupeře ku svačině.
Squadra byla sqělá:
Míra s Miluškou, Andy, Stinky, Bobo
i Míša = se prvních závodů zúčastnila
a byla pokřtěná rychlou vodou.



No jo ... jenže pak, zaúřadoval kovidák. Zavřely se bazény i fitka a zbyl jen čistý vzduch. Tož ... Zdařbuch!

Není nad původnost,
každý po ní touží,
lidé chodí přes most,
to já půjdu louží.

K. H. Borovský



A tak bez ohledu na vodní skupenství,
což díky knize tváří KPSOs není žádné tajemství,
vodu, záplavy, sníh či led,
po cvičení na workoutu vylezli jsme na Lysou i na Praděd.
Ve dne, v noci, v zimě, v létě,
na kole, během, pěšky
oprášili jsme dokonce i běžky.
Škoda jen, že nemáme řidičák,
protože jinak
třeba na raketě,
vzlétli bychom až ke kometě.
Našli jsme si však i jiné využití závodní.
A mimo jiné naskočili i na vlnu moderní,
dělalí zkrátka cokoli,
přestože to občas zabolí...

Železný císařák, Jilešovice, 9. ročník, 25.7.2020:

O železe nedá se příliš hovořit, neb ironmani mají tyto délky v ř...
Za půlhodinku je to za námi, jen soupeři jsou zase nas...
Sice jsme se zpotili, kapku krve po pádech zemi prolili,
leč zvládli jsme i další z ...thlonů a vymkli se tak přírodním zákonům.
Díky aquatlonu KPS na opavském Sádráku, přibráli jsme bez rozpaků
mezi sebe další členku sekce masters, udala impuls, podepsala revers.
Vítej Petro v týmu, myslí na rodinu až s námi vypluješ na hladinu.



A ta výše zmíněná moderní vlna?
Holky vlezly do vody, je přece zima...
Tak je to přece, furt koupou se v řece!
Průj je to prima,
když korona dřímá.
Že je zima, nevádí,
čepice kabát nahradí.
Mně osobně k otužování stačí,
když v létě v teplárně svačí
a pak dva týdny teplá voda neteče.
Klidně mi to nevěřte, ale já nebrečel!
Jenže Sylva s Petrou, na to z vysoka kálí
a klidně a s úsměvem se v ledové vodě válí...

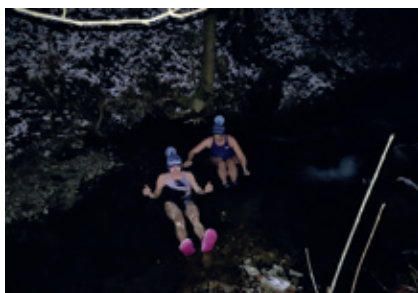
My, plavci, jsme věčně mladí, dokud nás život baví,
dokud můžeme sportovat, potom se můžeme radovat.
Stojíme od dětství při sobě, navzdory naší starobě.
Věříme, že H₂O s chlórem je voda živá a rzi že nám nepřibývá.
Budeme bojovat proti covidu v čase, abychom byli připraveni zase,
až bazény nám otevřou, abychom udrželi se nad vodou!

Jehly, špičky, sochory a kůly
stesal, zkoval, zostřil, sebral,
kvůli
vojně s hloupostí a zlobou místo šavel

Borovský Havel

Ostravský maraton, 20.9.2020:

... i my máme kam se posouvat,
páč nedali jsme maraton celý,
bo letos dostali bysme akorát po prd...
ale za rok se nebudeme vymlouvat.
S kovidem máme prostor se zlepšovat,
zaběhneme rychleji a dále,
maratonky vyměníme za sandále,
dokaď umíme řízeně vyměšovat.



Pořád vedou hořké žalosti
básníci nad ztrátou mladosti;
včera jim dal Pán Bůh dekret s třapcem:
„Budiž tedy básník velkým chlapcem!“

K. H. Borovský

Bedrunky & Bor(o)ci

& K & H & Borovský

Kondiční příprava

Již několik let se o kondiční přípravu našich plavců stará Adam Kolek. Kondiční tréninky prozatím vede žákům Sportovních tříd, od 6. do 9. třídy a studentům Sportovního gymnázia. Při tvorbě tréninkového plánu spolupracuje, a konzultuje jej, s trenéry jednotlivých skupin. Protože jsme se tomuto tématu věnovali v předchozích ročenkách pouze okrajově, dali jsme mu nyní prostor k tomu, aby popsal své postupy.

Kondiční příprava je všestranný pojem, jež kloubí rozvoj pohybových schopností sportovce, které se skládají z rychlosti, síly, vytrvalosti, flexibility a koordinace. Pro správné vedení přípravy plavců je důležité rozvíjet specifické pohybové schopnosti s ohledem na věkové kategorie také na „suchu“ a proto je dnes tzv. suchá příprava nepostradatelným doplňkem celého komplexu tréninkové přípravy plavce.

„K přípravě a vedení tréninků přistupuji s vědomím, že nevychováme děti a mládež pouze pro plavecký sport, ale utváříme každého z nich komplexně jako osobnost. Proto, zejména u plavců mladšího věku kladu důraz na všestrannost. Tréninky vedu s ohledem na studium aktuálních trendů ve fitness, které se opírají o nejnovější vědecké poznatky a relevantní studie lidského pohybu. Tyto kombinuji s již osvědčenými a zavedenými postupy, zároveň dbám na provedení správnou technikou, které je zárukou zachování zdraví mých svěřenců.“

Cíle tréninkových skupin

Žáci Sportovních tříd, 6. a 7. třída

Časová dotace suché přípravy je u této věkové kategorie 60 minut za týden. Tréninky se tedy nesou v duchu seznámení s kondiční přípravou, nácvikem všestrannosti, hraním her, budováním správných návyků a pohybových stereotypů. Trénink cílí na všechny složky pohybových schopností s důrazem na rychlost a koordinaci pohybu. Tréninková jednotka se skládá z několika, většinou 3-5 bloků, přičemž každý z nich cílí na jinou pohybovou schopnost či kloubí více schopností do jednoho bloku.

Žáci Sportovních tříd, 8. a 9. třída

Časová dotace suché přípravy je u této věkové kategorie taktéž 60 minut týdně. Navazuje na všestranné přípravy z předchozích let, avšak z tréninku již ustupuje hra a nastupuje více tréninkového drilu. Pro 9. třídu je to již 60 minut v tělocvičně a 60 minut v posilovně, kde začíná silová průprava, při které dbám na plné soustředění na techniku a kvalitu pohybu v nízkých intenzitách cvičení. Cílem u této věkové kategorie je rozvoj síly, především za pomoci vlastní váhy, udržení koordinace a kvality pohybu. Rychlost je trénována většinou současně s dávkou vytrvaleckých motivů.

Studenti středních škol

Kategorie nejstarších plavců je na trénincích kondiční přípravy vedena s cílem rozvoje explozivní a vytrvalecké síly. Skupiny jsou rozděleny na plavce, kteří závodí na kratších tratích, tedy do 400 metrů a na plavce vytrvalostně laděné, tedy závodící na tratích 400 metrů a více. Díky tomuto rozdělení, dobrému zázemí (fitness centrum SAREZA) a možnosti trénovat 2x týdně 60 minut, je možno budovat s každou skupinou primárně jiný druh síly, přičemž je důležité udržet mobilitu kloubů a flexibilitu svalů. V předzávodním období



je „klasický“ trénink vyměněn za specifickou přípravu, jež vychází z dobré všestranné přípravy, získané síly a zapojuje primárně svalové řetězce, které plavec používá v závodě.

V roce 2020 jsme společně s trenéry zavedli individuální cvičení plavců a vzdělávání v oblasti stravování vše se snahou dokončit tak pomyslnou základní pyramidu sportovce (trénink, strava, regenerace).



A jak to bylo v roce 2020?

V době, kdy se uzavřely bazény, tělocvičny i posilovny napříč republikou, vznikla okamžitá snaha reagovat na situaci, alespoň z pohledu kondiční přípravy. Ve spolupráci s plaveckými trenéry byly vytvořeny výzvy, jež kloubily výše zmíněné pohybové schopnosti. Po ukončení série „výzev“ nastoupilo nahrávání kondičních tréninků na portál youtube.com, odkazy byly plavcům zprostředkovány za pomoci emailové komunikace a sociálních sítí.

V druhé vlně epidemie fungovala kondiční příprava on-line a to několikrát týdně pro skupiny rozdělené dle věkových kategorií. Cvičení se účastnilo takřka 40 plavců týdně.

Vyhlášení nejlepších plavců KPS Ostrava



V srpnu, při pořádání Opavského aquatlonu proběhlo na břehu Stříbrného jezera, za účasti náměstka Morvskoslezského kraje Jaroslava Kanii a primátora města Opavy Tomáše Navrátila, vyhlášení nejlepších plavců KPS Ostrava. Tradičně v této rubrice hodnotíme výkony dvou sezón (předchozí rok, září-prosinec, aktuální rok, leden – srpen). Z důvodu uzavření prakticky celé letní sezóny roku 2020, hodnotíme pouze výkony dosažené v období září – prosinec 2019

Nejmladší žáci 10-11 let:	Martin Michael Krischke
Mladší žačky 12-13 let:	Klára Hrochová
Mladší žáci 12-13 let:	Samuel Hübscher
Starší žáci 13-14 let:	Jakub Jan Krischke, Tobias Kern Vítězslav Raszka, Milan Semera,
Starší žačky 13-14 let:	Kateřina Fuková
Mladší dorostenky 14-16 let:	Andrea Vojtalová
Mladší dorostenci 14-16 let:	Ondřej Kukrecht
Starší dorostenky 17-18 let:	Zuzana Volovecká, Mária Hudcová
Starší dorostenci 17-18 let:	Roman Procházka, Matyáš Machalla
Dospělé Ženy:	Dominika Geržová
Dospělí Muži:	Dominik Vavrečka (Vodní záchranný sport)
Skokanka roku:	Daniela Jandová

Mistrovství ČR družstev 2020

Ostravské družstvo žen vybojovalo stříbrné medaile.

Soutěž družstev je pro plavce našeho klubu vždy vysoko v žebříčku sportovní úrovně i týmové sounáležitosti. Mistrovství ČR družstev bylo bohužel v roce 2020, stejně jako většina soutěží, ovlivněno výpadky v přípravě v důsledku pandemie. I v této složité situaci se podařilo plavcům naplnit klubové motto „Sme jeden duch, jeden tým, jedno vítězství“ a muži i ženy bojovali v roce 2020 o velmi dobrý výsledek. Celkem získali ostravští plavci v soutěži družstev od roku 2007 již 15 medailí. Muži byli 3x na 2. místě a 3x na 3. místě, ženy byly 3x na 2. místě a v letech 2012–16 získaly ostravské plavkyně pět mistrovských titulů. Šesté vítězství přidaly ostravské ženy v roce 2019.



Jaká byla soutěž družstev v roce 2020? V důsledku již zmíněné pandemie a velkých omezení byla soutěž velmi složitá jak pro plavce (z hlediska přípravy), tak pro trenéry, protože dlouho nevěděli, kdy se bude konat finálové kolo.

Na konci ledna startovaly v 1. kole v Novém Jičíně čtyři naše družstva – muži A, B, stejně tak i ženy v týmech A i B. Muži A v 1. kole zvítězili, výběr B obsadil druhé místo, ženy v 1. kole zvítězily (A), výběr B skončil na pátém místě. Všechna čtyři družstva postoupila do semifinále! O necelý měsíc později se konalo důležité „moravské“ semifinále ve Zlíně. Ženy A postoupily z prvního místa, mužské „áčko“ ze třetího místa

do celostátního finále 1.ligy (osm nejlepších týmů z ČR). Rezervní týmy obsadily v semifinále 12. (ženy) a 9. příčku (muži) a čekaly na celkové výsledky a na případný postup do finále 2.ligy (týmy na 9. – 16. místě v ČR).

Finále 1. i 2. ligy bylo původně plánováno na 14. – 15. března, ale bohužel situace se rapidně změnila. V pátek 13. března byl vyhlášen nouzový stav a sportovní život se zastavil. Soutěž byla nakonec odložena o více než půl roku a finále se konalo v Pardubicích 26. – 27. září 2020. Ve finále 1. ligy startovali za Ostravu muži i ženy, do finále 2. ligy se podařilo postoupit B týmu mužů.

Dvoudenní finále bylo velmi vyrovnané. Přestože došlo v roce 2020 k výrazným omlazením jak družstva žen, tak družstva mužů, podařilo se ostravským ženám vybojovat pódium – děvčata si přivezla z Pardubic bronzové medaile. Cesta k nim nebyla jednoduchá. Ženy sahaly na medaile už v prvním půldnu, ale všechno změnila sobotní diskvalifikace štafety 4x100 m polohová. V neděli šla děvčata do bojů s velkým odhodláním vybojovat pódium. O celkovém pořadí rozhodovala až závěrečná disciplína – štafeta 4x100 m volný způsob. Naším holkám se podařilo porazit plavkyně Slávie Chomutov a tým se dostaly na bronzovou příčku v celkovém pořadí. O medaile se zasloužily Kateřina Fuková, Dominika Geržová, Nikola Hořanská, Daniela Jandová, Bára Matošková, Adéla Pospíšilová, Natálie Tužilová, Andrea Vojtalová a Zuzana Volovecká. Ostravský tým mužů vybojoval v první lize, stejně jako v loňském roce, celkově 6. místo. V tomto týmu byli Mikuláš Rudolf Cogan, Michal Janda, Tobias Kern, Jakub Jan Kriskche, Ondřej Kukrecht, Roman Procházka, Milan Semera, Jakub Šlachta a Dominik Vavrečka. To, že hoši z družstva B nejsou žádní „béčka“, dokázali i v celostátním finále. Bojovali v něm srdnatě a také jim patří poděkování za reprezentaci klubu. Byli u toho Sebastián Bartoš, Petr Brtva, Marek Gavenda, Dominik Houf, Samuel Hübscher, Jan Pavlačka, Martin Polach, Urban Porubec, Vítězslav Raszka, Štěpán Šmerda a Karel Vlk.



Předseda našeho klubu Jan Pála k soutěži družstev řekl: „Přestože se po výrazných úspěších v této soutěži, a to především u družstva žen, může letošní výsledek jevit jako neúspěch, není to pravdou. Generace plavkyň, která se postarala o získání mnoha titulů pro ostravský klub v této soutěži již nezávodí nebo má jiné plavecké povinnosti, a nemůže našim ženám v této soutěži pomoci. Právě proto došlo k výraznému omlazení klubového kádru a v příštích letech očekáváme, že naše ženy opět v této soutěži budou bojovat o nejvyšší příčky. Oporou družstva mužů byl nejrychlejší plavec ČR Roman Procházka, který pomohl týmu tím, že dokázal bodovat i v disciplínách, které nepatří mezi jeho nejlepší, např. závod na 100 m znak. I o tom je týmová soutěž.“



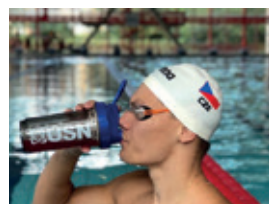
Trenér Libor Kohut rovněž hodnotí vystoupení ostravských družstev jako úspěch: „Naše ženy bojovaly! I přes nějaké nezdary vybojovaly skvělé třetí místo. Mužský A tým skončil na šestém místě. Taky B tým, i přes 8. místo v druhé lize, si zaslouží velkou pochvalu. Děkujeme všem plavcům za reprezentaci Ostravy.“



Velká cena Ostravy

Brzy po skončení a vyhodnocení 26. ročníku Velké ceny Ostravy jsme se pustili do přípravy dalšího pokračování tradičního závodu. Nový soutěžní program se osvědčil a na organizátory čekalo hodně práce.

Díky velkému nasazení všech se podařilo postupem času připravit zajímavý 27. ročník tradičního mítinku. Hodně času věnovali organizátoři tomu, aby se podařilo do Ostravy získat kvalitní české plavce a také závodníky ze zahraničí. Zájem projevil plavecké kluby nebo federace z Maďarska, Nigérie, Polska, Rumunska, Slovinska, Španělska nebo Turecka, ale z jejich účasti z různých důvodů sešlo. Mezi přihlášenými českými reprezentanty byli mimo jiné Jan Čejka – juniorský Mistr světa a juniorský Mistr Evropy, Kristýna Horská, Anna Kolářová či Lucie Svěcená. Ze zahraničí potvrdili svou účast plavci z Polska (Delfin Cieszyn, Wodnik Tychy), z Německa (SC Chemnitz), také se přihlásila slovenská reprezentantka Nikoleta Trníková (svého času hostovala i za náš klub) a olympionička Shivani Kataria z exotické Indie.



O indické plavkyni Shivani Kataria, která plánovala startovat na Velké ceně Ostravy, se trochu zastavme. Tato indická reprezentantka plavala na OH 2016 a na Světové Univerziádě 2019 a sama projevila zájem zúčastnit se našeho mítinku a splnit na něm limit pro OH v Tokiu. Po jeho skončení plánovala startovat na další olympijské kvalifikaci na závodech v Nizozemí. Do Ostravy přijela z Prahy již v úterý 10. března, aby se podle plánu mohla připravovat spolu s ostravskými plavci, na Velkou cenu. Stačila bohužel absolvovat s našimi plavci jen dva tréninky (v Ostravě a v Opavě), a pak ji vážná situace s šířením epidemie přinutila změnit plány. Nemohla odcestovat ani do nizozemského Haagu, kde měla startovat na závodech Swim Cup The Hague. Proto hned v pátek 13. března dopoledne odjela do Prahy, aby mohla co nejdříve odletět domů nebo do Thajska.

„Shivani měla štěstí, v pátek brzy ráno jsem ji odvezl na vlak do Prahy, na letišti se jí podařilo zajistit letenky přes Moskvu do Phuketu, kde stále trénuje pod vedením španělského kouče Miguela Lópeze. Se Shivani jsme v kontaktu a určitě přijede na naši Velkou cenu v příštích letech.“ řekl Boris Neuwirt, jeden z organizátorů Velké ceny, který má na našich závodech na starosti zahraniční plavce.

Připravovat Velkou cenu Ostravy nebylo vůbec jednoduché, úsilí celého organizačního týmu vedlo k tomu, že Ostrava mohla být svědkem špičkového závodu. Bohužel již den před vyhlášením nouzového stavu, v úterý 10. března, jsme museli Velkou cenu zrušit a nekonala se ani v náhradním termínu.

Předseda KPS Ostrava Jan Pala k neuskutečněné Velké ceně poznamenal: „Termín závodu, přestože se jednalo o nominační závod na Olympijské hry, se kryl s jinými závody v cizině. Proto se mnoho plavců ze zahraničí nepřihlásilo. Letošní Velká cena Ostravy měla být o českých reprezentantech, po ní ještě mohli plnit limity na závodech v Pardubicích. Všichni jsme věnovali přípravě závodu spoustu času, věřili jsme dlouho v jeho uspořádání, ale vyhlášení nouzového stavu vše zhatilo. I přesto jsme svědomitou přípravou získali další zkušenosti a nápady, které zrealizujeme při další Velké ceně Ostravy.“

RBP Opavský Aquatlon KPS Ostrava



Myšlenka, uspořádat soutěž, která bude atraktivní, tak trochu jiná a sportovně zajímavá nejen pro plavce, ale i jejich rodiče, se zrodila v první výluce v roce 2020. Nemohli jsme plavat, a věděli jsme, že budeme potřebovat plavce motivovat, aby o letních prázdninách nezaháleli a sportovali. Proto jsme uspořádali na konci prázdnin soutěž, ve které mohli zúročit své individuální tréninky, které přes prázdniny absolvovali. Uspořádali jsme závod v aquatlonu (plavání/běh).

Jsmě velmi rádi, že nás v konání závodu podpořila RBP zdravotní pojistovna. Poskytla našemu klubu na organizaci závodu finanční dar a přivezla do místa konání také spoustu reklamních předmětů v podobě cen pro vítěze. V místě konání závodu postavila vlastní stan, ve kterém dobrovolníkům prováděly školené pracovnice odborná měření související s jejich zdravotním stavem.



Závod se konal v sobotu 24. srpna 2020 na opavském Stříbrném jezeře, ideálním místě k pořádání závodu tohoto typu. Skvělý přístup do vody, dostatek prostoru pro zázemí, příjemně teplá voda, dokonalý rozhled na celé jezero a dostatek místa ke stanování. Vytvořili jsme odpovídající počet kategorií, od nejmenších plavců, přes závodní plavce až po veterány a také kategorii pro rodiče.

Závod se skládal ze dvou úseků, plavecké a běžecké části. Celkem se aquatlonu

zúčastnilo 62 závodníků. Vyhlášení výsledků proběhlo za účasti náměstka Moravskoslezského kraje pana Jaroslava Kanii a starosty Statutárního města Opavy pana Tomáše Navrátila a sponzorů. Po vyhlášení výsledků závodu a krátké pauze následovalo i vyhlášení nejlepších plavců klubu za sezónu 2019/2020.

Po závodech, při volné zábavě, se ještě nad rámec plánovaných aktivit „blýskli“ plavci klubu tím, že zachránili tonoucího mladíka a zavolali pro něj Zdravotnickou záchrannou službu.



Celá akce byla velmi úspěšná, jak z pohledu trenérů a organizačních dobrovolníků, tak z pohledu rodičů a závodníků. Velký dík zasluhují všichni dobrovolníci, kteří nám pomáhali s přípravou. Někteří z rodičů a také plavců nám pomáhali již od pátečního rána a vydrželi až do neděle, kdy jsme celý prostor uklízeli. Za to jim patří velký dík, protože práce bylo mnoho. Taktéž jsme velmi vděční všem sponzorům, bez jejichž pomoci, finanční i materiální, bychom akci neuskutečnili.

Překonané klubové rekordy v roce 2020

kategorie dospělých, bazén 25m

Roman Procházka	2001	100 m	volný způsob	0:48,44	17.10.2020	Skopje (MAK)
------------------------	------	-------	--------------	---------	------------	--------------

kategorie dospělých, bazén 50 m

Roman Procházka	2001	50 m	volný způsob	0:22,92	19.12.2020	Győr (HUN)
------------------------	------	------	--------------	---------	------------	------------

		100 m	volný způsob	0:49,91	17.12.2020	Győr (HUN)
--	--	-------	--------------	---------	------------	------------

Bára Matošková	2003	50 m	znak	0:29,66	17.12.2020	Győr (HUN)
-----------------------	------	------	------	---------	------------	------------

		50 m	volný způsob	0:26,78	19.12.2020	Győr (HUN)
--	--	------	--------------	---------	------------	------------

kategorie juniorů, bazén 25m

Bára Matošková	2003	50 m	znak	0:28,58	05.09.2020	Znojmo
-----------------------	------	------	------	---------	------------	--------

		100 m	znak	1:00,29	05.09.2020	Znojmo
--	--	-------	------	---------	------------	--------

		50 m	volný způsob	0:26,25	13.11.2020	Osvětim (POL)
--	--	------	--------------	---------	------------	---------------

		100 m	volný způsob	0:55,95	17.10.2020	Skopje (MAK)
--	--	-------	--------------	---------	------------	--------------

kategorie juniorů, bazén 50 m

Bára Matošková	2003	50 m	znak	0:29,66	17.12.2020	Győr (HUN)
-----------------------	------	------	------	---------	------------	------------

		100 m	znak	1:02,62	26.09.2020	Pardubice
--	--	-------	------	---------	------------	-----------

		50 m	volný způsob	0:26,78	19.12.2020	Győr (HUN)
--	--	------	--------------	---------	------------	------------

kategorie 14letých

Jakub Jan Kriskhe	2006	50 m	motýl	0:26,28	05.09.2020	Znojmo
--------------------------	------	------	-------	---------	------------	--------

		50 m	znak	0:26,63	19.12.2020	Radlin (POL)
--	--	------	------	---------	------------	--------------

		50 m	volný způsob	0:23,57	19.12.2020	Osvětim (POL)
--	--	------	--------------	---------	------------	---------------

		100 m	volný způsob	0:52,00	19.12.2020	Radlin (POL)
--	--	-------	--------------	---------	------------	--------------

		100 m	polohový závod	1:00,45	03.10.2020	Kopřivnice
--	--	-------	----------------	---------	------------	------------

Překonané rekordy ČR v roce 2020

kategorie 14letých, bazén 25 m

Jakub Jan Krischke	2006	50 m	znak	0:26,63	19.12.2020	Radlin (POL)
		50 m	volný způsob	0:23,57	19.12.2020	Osvětim (POL)
		100 m	volný způsob	0:52,00	19.12.2020	Radlin (POL)

kategorie 14letých, bazén 50m

Jakub Jan Krischke	2006	50 m	motýl	0:26,80	04.07.2020	Bratislava (SVK)
		50 m	znak	0:27,45	04.07.2020	Bratislava (SVK)
		100 m	znak	0:59,20	04.07.2020	Bratislava (SVK)
		50 m	volný způsob	0:24,68	04.07.2020	Bratislava (SVK)
		100 m	volný způsob	0:54,20	04.07.2020	Bratislava (SVK)

Rekordy ČR v držení plavců KPS Ostrava

kategorie dospělých, bazén 25m

individuální disciplíny

Barbora Závadová	400 m	polohový závod	4:28,21
------------------	-------	----------------	---------

štafety

KPS Ostrava ženy	4x100 m	volný způsob	V. Kopřivová, P. Gebauerová, M. Petrová, B. Závadová	3:45,29
KPS Ostrava ženy	4x200 m	volný způsob	B. Závadová, T. Závadová, V. Kopřivová, M. Petrová	8:12,54

kategorie dospělých, bazén 50m

individuální disciplíny

Barbora Závadová	200 m	motýl	2:11,65
Barbora Závadová	400 m	polohový závod	4:35,60
Barbora Závadová	200 m	polohový závod	2:11,97

štafety

KPS Ostrava ženy	4x200 m	volný způsob	B. Závadová, T. Závadová, V. Kopřivová, M. Petrová	8:23,56
KPS Ostrava ženy	4x100 m	volný způsob	D. Geržová, B. Závadová, M. Osadníková, Z. Volovecká	3:51,95

kategorie juniorů, bazén 25m

individuální disciplíny

Barbora Závadová	100 m	polohový závod	1:02,77
Barbora Závadová	200 m	polohový závod	2:12,70
Barbora Závadová	400 m	polohový závod	4:35,52
Marika Hudcová	200 m	znak	2:09,31
Roman Procházka	50 m	volný způsob	0:22,20
Roman Procházka	100 m	volný způsob	0:48,61

štafety

KPS Ostrava MIX	4x50 m	volný způsob	M. Machalla, R. Procházka, M. Černá, Z. Volovecká	1:38,21
-----------------	--------	--------------	---	---------

kategorie juniorů, bazén 50m

individuální disciplíny

Barbora Závadová	400 m	polohový závod	4:41,90
Barbora Závadová	200 m	motýl	2:14,83
Roman Procházka	100 m	volný způsob	0:50,28
Roman Procházka	50	volný způsob	0:23,26

štafety

KPS Ostrava dorostenci	4x100 m	volný způsob	L. Bachan, P. Matějka, P. Novák, J. Knesl	3:33,36
KPS Ostrava dorostenky	4x100 m	volný způsob	M. Černá, N. Hořanská, M. Osadníková, Z. Volovecká	3:59,37

kategorie 14letých, bazén 25m

individuální disciplíny

Tobias Kern	100 m	prsá	1:04,85
Jakub Jan Krischke	50 m	volný způsob	0:23,57
Jakub Jan Krischke	100 m	volný způsob	0:52,00
Jakub Jan Krischke	50 m	znak	0:26,63

kategorie 14letých, bazén 50m

individuální disciplíny

Jakub Jan Krischke	50 m	znak	0:27,45
Jakub Jan Krischke	100 m	znak	0:59,20
Jakub Jan Krischke	50 m	motýl	0:26,80
Tobias Kern	100 m	prsá	1:07,66
Jakub Jan Krischke	50 m	volný způsob	0:24,68
Jakub Jan Krischke	100 m	volný způsob	0:54,20

kategorie 13letých, bazén 25m

individuální disciplíny

Petra Gebauerová	100 m	znak	1:03,84
Petra Gebauerová	200 m	znak	2:15,50
Tobias Kern	50 m	prsá	0:31,40
Tobias Kern	100 m	prsá	1:06,96
Jakub Jan Krischke	100 m	znak	0:58,95
Jakub Jan Krischke	100 m	volný způsob	0:53,19
Jakub Jan Krischke	50 m	znak	0:27,58

kategorie 13letých, bazén 50m

individuální disciplíny

Jakub Jan Krischke	100 m	znak	1:03,49
Jakub Jan Krischke	100 m	volný způsob	0:56,81
Petra Gebauerová	50 m	znak	0:31,68
Petra Gebauerová	100 m	znak	1:05,79
Petra Gebauerová	200 m	znak	2:21,86
Tereza Kanalošová	200 m	prsá	2:41,64

kategorie 12letých, bazén 25m

individuální disciplíny

Petra Gebauerová	200 m	znak	2:23,30
Jakub Jan Kriskche	50 m	znak	0:29,71
Jakub Jan Kriskche	50 m	motýl	0:29,21
Jakub Jan Kriskche	50 m	volný způsob	0:25,93
Jakub Jan Kriskche	100 m	znak	1:04,29
Samuel Hübscher	400 m	polohový závod	5:04,90

kategorie 12letých, bazén 50m

individuální disciplíny

Petra Gebauerová	200 m	znak	2:31,81
Tereza Kanalošová	100 m	prsa	1:16,88
Tereza Kanalošová	200 m	prsa	2:39,07

Rekordy KPS Ostrava

individuální disciplíny

kategorie	žáci					junioři 15 - 18 let		absolutní	
	10	11	12	13	14	25m	50m	25m	50m
50	37,7	33,83	29,21	27,10	26,28	24,48	25,38	23,98	24,52
motýl	J. Kriskche	J. Kriskche	J. Kriskche	J. Kriskche	J. Kriskche	Procházka	Procházka	Rubáček	Rubáček
100	1:32,23	1:16,2	1:09,31	1:03,10	1:00,30	54,53	56,21	52,85	53,89
motýl	M. Kriskche	Kučák	J. Kriskche	J. Kriskche	P. Novák	Procházka	Kašparík	Rubáček	Rubáček
200		2:56,2	2:34,5	2:24,05	2:13,8	2:02,84	2:06,14	2:00,58	2:04,49
motýl		Pala	Prokop	Kern	Pala	Knesl	Bartoš	Bartoš	Bartoš
50	35,3	32,32	29,71	27,58	26,63	25,05	26,95	24,70	26,48
znak	J. Kriskche	J. Kriskche	J. Kriskche	J. Kriskche	J. Kriskche	Procházka	Baďura	Baďura	Baďura
100	1:18,1	1:10,28	1:04,29	58,95	57,8	54,74	57,60	52,10	56,58
znak	J. Kriskche	J. Kriskche	J. Kriskche	J. Kriskche	J. Kriskche	Baďura	Baďura	Baďura	Baďura
200	03:30,9	2:31,78	2:19,01	2:09,61	2:10,78	2:01,69	2:07,55	1:56,86	2:05,33
znak	Bednářík	J. Kriskche	J. Kriskche	J. Kriskche	Hanulík	Baďura	Baďura	Baďura	Baďura
50	43,0	37,86	35,56	31,40	30,71	29,29	30,01	28,41	29,44
prsa	Havlíček	J. Kriskche	Hübscher	Kern	Kern	Kukrecht	Kern	Baďura	Baďura
100	1:33,2	1:23,7	1:14,57	1:06,96	1:04,85	1:03,56	1:06,49	1:01,73	1:05,89
prsa	Pavelka	J. Resler	Hübscher	Kern	Kern	Svojanovský	Kern	Baďura	Baďura
200	3:28,7	3:03,2	2:43,52	2:29,59	2:26,32	2:17,62	2:25,71	2:20,03	2:24,39
prsa	Pešek	Mužik	Hübscher	Kern	Kern	Kukrecht	Hašler	Svojanovský	Baďura
50	30,5	27,87	25,93	24,61	23,57	22,20	23,26	22,14	22,92
kraul	J. Kriskche	J. Kriskche	J. Kriskche	J. Kriskche	J. Kriskche	Procházka	Procházka	Křesta	Procházka
100	1:09,0	1:02,45	57,75	53,19	52,00	48,61	50,28	48,44	49,91
kraul	J. Kriskche	J. Kriskche	J. Kriskche	J. Kriskche	J. Kriskche	Procházka	Procházka	Procházka	Procházka
200	2:30,6	2:19,61	2:09,91	2:02,11	1:57,44	1:47,48	1:51,36	1:45,55	1:51,36
kraul	J. Kriskche	J. Kriskche	J. Kriskche	J. Kriskche	Hanulík	Procházka	Procházka	Bartoš	Procházka
400	5:49,6	5:06,4	4:41,0	4:24,8	4:12,09	3:55,87	4:04,05	3:43,32	3:57,45
kraul	Górecki	Mužik	Majerský	Hanulík	Hanulík	Machalla	Bartoš	Bartoš	Bartoš
800		11:01,42	9:38,74	9:20,84	8:53,88	8:17,39	8:35,82	7:50,43	8:18,00
kraul		Rumíšek	Hübscher	Semera	Semera	Machalla	Machalla	Bartoš	Bartoš
1500	24:11,1	19:55,6	18:17,5	17:21,73	16:47,32	15:48,31	16:12,83	14:50,63	15:39,95
kraul	Majerský	Diváček	Hübscher	Křesta	Hanulík	Machalla	Křesta	Bartoš	Bartoš
100	1:18,8	1:12,12	1:06,48	1:02,54	1:00,45	56,46		54,25	
OPZ	J. Kriskche	J. Kriskche	J. Kriskche	J. Kriskche	J. Kriskche	Baďura		Šlechta	
200	3:04,6	2:43,12	2:23,70	2:18,84	2:11,05	2:04,20	2:09,41	2:00,18	2:06,45
OPZ	Havlíček	Křisckhe J.	Hübscher	Kern	Kern	Knesl	Baďura	Baďura	Bartoš
400		5:54,2	5:04,90	4:59,69	4:47,10	4:21,97	4:35,18	4:21,97	4:28,34
OPZ		Kučák	Hübscher	J. Kriskche	Kern	Knesl	Knesl	Knesl	Bartoš

kategorie	žacky					juniorky 15 - 18 let		absolutní	
	10	11	12	13	14	25 m	50 m	25 m	50 m
50	39,9	31,59	31,27	32,22	28,66	27,70	27,89	27,29	27,85
motýl	P. Závadová	Gebauerová	Gebauerová	Onderková	Gebauerová	Volovecká	Tužilová	B. Závadová	Geržová
100	1:32,7	1:12,5	1:09,5	1:11,1	1:05,9	1:00,50	1:02,51	59,01	1:01,35
motýl	Paliderová	Gebauerová	Gebauerová	B. Závadová	Gebauerová	B. Závadová	B. Závadová	B. Závadová	B. Závadová
200		2:54,7	2:45,8	2:31,43	2:22,12	2:11,02	2:14,61	2:09,79	2:11,65
motýl		Urbančíková	Kunová	B. Závadová	B. Závadová	B. Závadová	B. Závadová	B. Závadová	B. Závadová
50	38,2	35,10	32,18	30,16	29,99	28,58	29,66	28,57	29,66
znak	Kanalošová	Gebauerová	Gebauerová	Gebauerová	Gebauerová	Matošková	Matošková	B. Závadová	Matošková
100	1:18,3	1:11,0	1:07,40	1:03,84	1:04,41	1:00,29	1:02,62	1:00,16	1:00,75
znak	P. Závadová	Gebauerová	Gebauerová	Gebauerová	Gebauerová	Matošková	Matošková	B. Závadová	Kopřivová
200	3:25,5	2:41,3	2:23,30	2:15,50	2:17,99	2:09,31	2:13,09	2:07,03	2:12,30
znak	Pachtová	Závadová B.	Gebauerová	Gebauerová	Gebauerová	Hudcová M.	B. Závadová	B. Závadová	Kopřivová
50	43,0	40,0	37,01	34,26	33,91	32,49	33,85	32,49	33,85
prsa	P. Konečná	P. Konečná	Kanalošová	Kanalošová	Kanalošová	Volovecká	Altová	Volovecká	Altová
100	1:33,2	1:24,7	1:16,03	1:12,52	1:13,93	1:12,05	1:13,75	1:09,31	1:13,00
prsa	Kanalošová	P. Konečná	Kanalošová	Kanalošová	Kanalošová	Geržová	Altová	B. Závadová	B. Závadová
200	3:26,7	3:03,1	2:46,61	2:34,70	2:37,85	2:33,24	2:36,32	2:27,56	2:34,04
prsa	P. Konečná	P. Konečná	Kanalošová	Kanalošová	Kanalošová	Hudcová	Hudcová	B. Závadová	B. Závadová
50	32,7	29,8	28,5	27,68	27,28	26,25	26,78	28,57	26,78
kraul	P. Závadová	Gebauerová	Petrová	Petrová	Petrová	Matošková	Matošková	B. Závadová	Matošková
100	1:12,2	1:04,9	1:01,85	59,32	58,09	55,95	57,45	55,84	57,45
kraul	P. Závadová	Gebauerová	Gebauerová	Gebauerová	Gebauerová	Matošková	Matošková	Gebauerová	Matošková
200	2:51,7	2:21,18	2:12,66	2:09,26	2:05,28	2:00,38	2:03,12	1:57,43	2:02,93
kraul	P. Tiočková	Gebauerová	Gebauerová	Gebauerová	Gebauerová	B. Závadová	B. Závadová	B. Závadová	B. Závadová
400	7:28,4	5:00,80	4:43,2	4:33,66	4:27,03	4:10,01	4:18,88	4:07,30	4:13,18
kraul	P. Konečná	Gebauerová	Gebauerová	T. Závadová	T. Závadová	B. Závadová	B. Závadová	B. Závadová	B. Závadová
800	13:07,2	10:36,3	9:36,2	9:28,3	9:05,59	8:53,52	9:10,04	8:33,07	8:48,99
kraul	Boháčová	Bulařová	Gebauerová	B. Závadová	T. Závadová	Petrěková	Ulrichová	B. Závadová	T. Závadová
1500						17:06,28	17:47,98	16:09,74	16:47,55
kraul						Petrěková	Petrěková	B. Závadová	B. Závadová
100	1:22,6	1:12,5	1:10,42	1:05,89	1:05,80	1:02,77		1:01,54	
OPZ	Kanalošová	Gebauerová	Kanalošová	Kanalošová	Kanalošová	B. Závadová		B. Závadová	
200	3:06,6	2:46,40	2:30,16	2:23,37	2:22,77	2:11,83	2:15,36	2:09,34	2:11,97
OPZ	Kunová	Kanalošová	B. Závadová	Kanalošová	Kanalošová	B. Závadová	B. Závadová	B. Závadová	B. Závadová
400		6:05,0	5:16,75	5:09,86	4:58,99	4:33,71	4:41,90	4:28,21	4:35,60
OPZ		Urbančíková	B. Závadová	B. Závadová	B. Závadová	B. Závadová	B. Závadová	B. Závadová	B. Závadová

štafety

bazén 25m

4x 50 m	polohová štafeta	M. Baďura, M. Šlechta, D. Bartoš, T. Pavlíček	1:41,13
4x 50 m	polohová štafeta	P. Gebauerová, M. Wojaczková, B. Závadová, T. Závadová	1:56,99
4x 50 m	volný způsob	M. Baďura, D. Bartoš, T. Pavlíček, M. Šlechta	1:31,34
4x 50 m	volný způsob	P. Gebauerová, T. Závadová, M. Petrová, B. Závadová	1:46,02
4x 50 m	polohová štafeta MIX	M. Baďura, B. Závadová, M. Rubáček, T. Závadová	1:47,24
4x 50 m	volný způsob MIX	M. Rubáček, M. Baďura, B. Závadová, T. Závadová	1:37,41
4x 100 m	polohová štafeta	M. Baďura, J. Svojanovský, M. Kašpařík, K. Handlovič	3:43,93
4x 100 m	polohová štafeta	V. Kopřivová, T. Kanalošová, B. Závadová, M. Petrová	4:11,63
4x 100 m	volný způsob	K. Handlovič, D. Hudzietz, M. Kašpařík, M. Baďura	3:21,79
4x 100 m	volný způsob	V. Kopřivová, M. Petrová, P. Gebauerová, B. Závadová	3:45,29
4x 200 m	volný způsob	D. Hudzietz, M. Kašpařík, J. Knesl, M. Baďura	7:33,20
4x 200 m	volný způsob	B. Závadová, T. Závadová, M. Petrová, V. Kopřivová	8:12,54

bazén 50m

4x 100 m	polohová štafeta	M. Baďura, M. Šlechta, M. Kašpařík, D. Hudzietz	3:51,71
4x 100 m	polohová štafeta	V. Kopřivová, N. Trníková, D. Geržová, B. Závadová	4:16,77
4x 100 m	volný způsob	M. Baďura, J. Hanulík, D. Bartoš, M. Šlechta	3:28,27
4x 100 m	volný způsob	D. Geržová, Z. Volovecká, M. Osadníková, B. Závadová	3:51,95
4x 200 m	volný způsob	D. Bartoš, M. Baďura, M. Šlechta, J. Hanulík	7:47,67
4x 200 m	volný způsob	M. Petrová, B. Závadová, T. Závadová, V. Kopřivová	8:23,56

Covid vzal, covid dal...

Prolistovali jste se na konec naší ročenky rekapitující události roku posledního roku. Pravděpodobně navždy zůstane rok 2020 spojován se situací spojenou s výskytem onemocnění COVID-19. Situace ovlivnila život takřka všech lidí na planetě. Každý člověk, společnost a také sportovní klub se s ní musel vyrovnat po svém.

Dle mého názoru náš klub v této situaci obstál. Od prvních dní, kdy nám bylo znemožněno trénovat, jsme byli aktivní. Naším členům jsme nabízeli alternativní možnosti tréninku.

Takže co nám tedy COVID-19 v roce 2020 vzal? Vzal nám možnost souvisle, pravidelně a systematicky trénovat. Opakovaně jsme reagovali na změny situací a přestavovali tréninkové plány, využívali alternativní destinace pro trénink ve vodě i na suchu. Po první vlně březem-červen jsme nepřišli prakticky o žádného plavce. Všichni se po vynucené pauze vrátili a s radostí začali opět trénovat.

Proto nám COVID -19 také něco dal. Plavcům se stýskalo po vodě, po tréninku, po skupině, po zábavě, kterou sport přináší. To vše vytvářejí naši trenéři. Nevzdali jsme to. Komunikovali jsme, vymýšleli, snažili se v co nejvyšší míře nahradit trénink ve vodě a pravidelný kontakt. U každého plavce pomohla vynucená pauza odhalit charakterové vlastnosti, které by za „normální“ situace zůstaly skryty. Nejen my, ale i mnozí z nich, především ti starší, začali o svém mnohaletém snažení přemýšlet v širších souvislostech a pokud se jejich myšlení bude ubírat správnou cestou, vrátí se do bazénu jakmile to bude možné ve větší morální síle než z něj nedobrovolně odešli.



Celý náš klub se v této komplikované době dokázal semknout. Ve výsledku se dá konstatovat, že náš klub stojí na pevných základech a naši plavci jsou na klubovou příslušnost hrdí. I dlouhodobá absence, nemožnost stýkat se s trenéry a přáteli z tréninkové skupiny drtivou většinu z nich neodradila. Vrátili se zpět. Nerezignujeme, vydržíme!!!

Jan Pala

předseda klubu

Partneři KPS

OSTRAVA!!!



PNEU-JANDA.CZ

213 zdravotní
RBP pojišťovna



ČESKÝ SVAZ PLYVECKÝCH SPORTŮ







Klub plaveckých sportů Ostrava
Gen. Sochora 1378, Ostrava - Poruba, 708 00