

ZPRÁVA O ÚČASTI NA SOUTĚŽÍCH

sekce skoky do vody ČSPS

MZ Graz, AUT - 15. - 20.6.2021

Mistrovství Evropy Juniorů 2021 - Rijeka, CRO - 19. - 28.6.2021

Příprava na soutěže

Vzhledem k uzavření bazénů v období pandemie covidu, bylo velmi obtížné zajistit kvalitní a kontinuální přípravu, jak pro juniorské reprezentanty, tak pro členy klubů.

Juniorská repre měla možnost se připravovat v bazénu pouze na dvou týdenních soustředěních na Kanárských ostrovech, v listopadu 2020 a v únoru 2021. Ostatní závodníci absolvovali pouze tréninky na suchu v omezených podmínkách doma, a to přes ZOOM, kdy trenérky Jirková a Novotná připravovali 3x týdně speciální tréninkové jednotky se cvičením na suchu.

Teprve od 16.4., tzn. cca 2 měsíce před první soutěží po téměř roce a půl závodní pauzy, mohli začít trénovat nejdříve dva juniorští reprezentanti a od 18.5. i Tereza Jelínková a Ivana Medková v bazénu v Podolí.

Tato příprava byla velmi omezená, ale i přes obtížné podmínky dokázali juniorští reprezentanti natrénovat předepsanou obtížnost skoků a připravit se na soutěže tak, aby předvedli dané skoky v soutěži na slušné úrovni.

Dlouhodobá absence soutěží způsobila, že se zcela nepodařilo stabilizovat sestavy závodníků v závodním zatížení. Během přípravy jsme se samozřejmě snažili závodní prostředí simulovat, ale nemáme v této věkové kategorii další závodníky, kteří by mohli sloužit jako vhodní sparing partneři.

V průběhu přípravy nám vyvstal i jeden zásadní problém, který budeme muset do další přípravy vyřešit. Je to zajištění dlouhodobější spolupráce s vhodným fyzioterapeutem a potřebné rehabilitace závodníků. Stále rostoucí objem tréninku a zvyšující se obtížnost skoků vyžaduje pravidelnou regenerační a rehabilitační péči na profesionální úrovni.

Nedostatek v této oblasti se ukázal především v případě Elišky Mikynové, která začala mít již během finální fáze přípravy potíže s kolenem. Koleno dle lékaře reagovalo na nárazové zvýšení zátěže po déle trvající přestávce v tréninku na prkně. I když jsme jí zajistili návštěvu sportovního lékaře (na vlastní náklady) a soukromé masáže, nebyla tato péče dostatečná z hlediska specifických požadavků vrcholového sportovce.

Proto je pro další tréninkové období zásadní zajistit kvalitní rehabilitační péči pro závodníky, a to nejen zařazení do reprezentace, ale i do pro mladší věkové kategorie.

Soutěže

1) 23. International Diving Meet 17. - 20.6.2021 Graz, Rakousko

Tohoto tradičního mezinárodního závodu juniorů se zúčastnilo téměř 90 závodníků z 5 států - AUT, CZE, GER, NOR, SRB.

Závodníci

Juniorští reprezentanti

Eliška Mikynová (2005), kat. B a Josef Šorejs (2005), kat. B, pro které byl závod přípravou na MEJ v Rijece a také prvním závodem po covidové pauze.

Členky Klubu Slavia Praha

Ivana Medková (2004), kat. A, která je nováčkem a pro kterou byl závod mezinárodní premiérou.

Tereza Jelínková (2008), kat C, která se již v roce 2019 a na začátku roku 2020 účastnila mezinárodních závodů, kde se umístila na předních místech. Přestože její další sportovní rozvoj narušilo uzavření bazénů, je velkou nadějí pro další roky. Především z hlediska možné účasti na Mistrovství juniorů v kategorii B v příštím roce.

Trenéři

Iveta Jirková – reprezentační trenérka

Robert Choutka – trenér USK Praha

Oba pracovali také jako rozhodčí soutěží.

Hana Novotná – vedoucí zájezdu

Výsledky

Kategorie B - vzhledem k rozhodnutí LEN i FINA byly pro letošní rok ponechány věkové kategorie stejné jako v roce 2020. Proto mohli oba juniorští reprezentanti startovat ještě v kategorii B. Tato soutěž byla pro oba přípravou na MEJ.

U obou reprezentantů se projevila nervozita v soutěži, která byla důsledkem velké závodní pauzy. Čím více soutěží závodník absolvuje, tím je snadnější skoky zvládnuté v tréninku předvést na stejné úrovni i v závodě.

Josef Šorejs (2005), startoval v soutěžích junioři B, 1m a 3m.

Na 1m předvedl velmi dobrý výkon a umístil se na výborném 4. místě z 15ti závodníků, s výkonem 322,65b. Výkon byl velmi vyrovnaný, bohužel jeden skok se mu nezdařil, a to ten nejtěžší, který zařadil proto, aby si vyzkoušel jeho provedení v závodě, tím ztratil minimálně 20 bodů.

V soutěži ze 3m podal dobrý výkon, ale i zde dva skoky pokazil. Umístil se na 8. místě ze 14ti závodníků, s výkonem 307,95b. I zde při standardně provedených pokažených skocích mohl dosáhnout o 30 bodů více.

Plnění bodových limitů na MEJ / MSJ	Místo / počet závodníků
1m - 322,65b = 96,31% / 92,45%	4 / 15
3m - 307,95 = 85,54% / 83,23%	8 / 14

Eliška Mikynová (2005) startovala v soutěži juniorky B, z 1m a 3m.

Na 1m předvedla velmi dobrý výkon a umístila se na 8. místě ze 17ti závodníků, s výkonem 262,00b, což bylo jen 1% za limitem na MEJ. Výkon byl velmi vyrovnaný, a pokud by se jí lépe zdařil jeden skok mohla limit splnit.

V soutěži ze 3m podala průměrný výkon, kdy jeden skok pokazila a jeden se jí zcela nezdařil a ztratila minimálně 40 bodů. Umístila se na 9. místě ze 17ti závodníků, s výkonem 233,60b. I zde při standardně provedených pokažených skocích mohla dosáhnout o 40 bodů více.

Plnění bodových limitů na MEJ / MSJ	Místo / počet závodníků
1m - 262,00b = 98,87% / 95,27%	8 / 17
3m - 233,60 = 80,55% / 76,59%	9 / 17

Tereza Jelínková (2008), startovala v soutěžích junioři C, 1m a 3m.

Tereza je naší další nadějí pro příští rok na MEJ v kategorii B.

Na 1m předvedla velmi dobrý výkon a umístila se na výborném 5. místě z 18ti závodníků, s výkonem 206,70b.

I v soutěži ze 3m podala Tereza dobrý výkon, ale pokazila dva skoky. Umístila se na 9. místě z 18ti závodníků, s výkonem 204,00b.

Výkony Terezy byly vyrovnané a především s ohledem na velmi krátkou dobu příprav jsou velkým příslibem do příštích let.

Plnění bodových limitů na MEJ / MSJ	Místo / počet závodníků
1m - 206,70b = 89,87%	5 / 18
3m - 307,95 = 85,00%	9 / 18

Ivana Medková (2004) startovala v soutěži juniorky A, z 1m a 3m.

Pro Ivanu byl závod její první soutěží v zahraničí. Přesto, že trénuje pouze dva roky, a to včetně covidového období, byla Ivana schopna splnit požadovanou obtížnost skoků, aby se mohla soutěže zúčastnit. Nicméně se u ní projevil nedostatek tréninku a závodních



nezkušeností, Přesto si myslíme, že pokud bude nadále trénovat se stejným úsilím jako dosud, může se stát platnou členkou závodního týmu.

Na 1m i 3m se umístila na posledním místě z 8, resp. 7 závodnic, ale všechny závodnice před ní byly velmi zkušené závodnice z Německa.

Body	Místo / počet závodníků
1m - 173,20b	8 / 8
3m - 212,45b	7 / 7

2) Mistrovství Evropy juniorů 21. – 28.6.2021 Rijeka, Chorvatsko

Mistrovství Evropy juniorů se zúčastnilo téměř 177 závodníků ze 24 států – AUT, BLR, BUL, CRO, CZE, DEN, ESP, FIN, FRA, GBR, GER, GRE, HUN, ITA, LTU, NED, NOR, POL, ROU, RUS, SUI, SWE, TUR, UKR.

Závodníci

Eliška Mikynová (2005), kat. B a Josef Šorejs (2005), kat. B.

Josef Šorejs (2005), startoval v soutěžích junioři B, 1m a 3m.

Na 1m předvedl velmi dobrý výkon a umístil se na 15. místě z 22ti závodníků, s výkonem 323,10b.

V soutěži ze 3m podal lepší a jistější výkon než na 1m. Umístil se na 15. místě ze 24ti závodníků, s výkonem 342,95b.

Výkon Josefa byl v obou soutěžích velmi vyrovnaný, a zásadně nic nepokazil. Ale projevila se u něj nervozita a nedostatek absolvovaných závodů. Velkým plusem bylo, že předvedl obtížné skoky a po technické stránce bylo provedení všech skoků velmi dobré.

Plnění bodových limitů na MEJ / MSJ	Místo / počet závodníků
1m - 323,10b = 96,45% / 92,58%	15 / 22
3m - 342,95 = 95,26% / 92,69%	15 / 24

Eliška Mikynová (2005) startovala v soutěži juniorky B, z 1m a 3m.

Na 1m předvedla dobrý výkon a umístila se na 25. místě z 29ti závodníků, s výkonem 244,35b. Výkon byl velmi vyrovnaný, ale nezdařil se jí jeden skok, kde ztratila asi 30 bodů.

V soutěži ze 3m se jí hned při druhém povinném skoku, podlomilo problémové koleno, skok sice zachránila, ale dostala pouze 19 bodů, místo standardních 30. Při tomto skoku si koleno zřejmě ještě více natáhla a bohužel jí zradilo i při posledním skoku, který se jí zcela nezdařil a dostala na něj pouhých 9 bodů. Umístila se na 30. místě ze 30ti závodníků, s výkonem 227,60b. Při standardně provedených pokažených skocích mohla dosáhnout o 40 bodů více.

Plnění bodových limitů na MEJ / MSJ	Místo / počet závodníků
1m - 244,35b = 92,21% / 88,85%	25 / 29
3m - 227,60 = 78,48% / 74,62%	30 / 30

Závěr

Výkony na obou soutěžích odpovídaly možnostem a nedostatečné kvalitě i kvantitě přípravy způsobené především pandemií covidu.

V přípravě zcela chyběly v minulých letech pravidelně pořádané tréninkové srazy v Drážďanech a Berlíně, které částečně suplují nedostatečné domácí podmínky hlavně v tréninku ve vodě (bublina), ale i na suchu (suché prkno). Toto tréninkové vybavení umožňuje bezpečnější nácvik a stabilizaci nových obtížnějších skoků.

Je zřejmé, že skoky do vody se téměř zcela na suchu trénovat nedají. Závodníci juniorského věku budou jen velmi obtížně během následujících let dohánět zameškaný covidový rok.

Ke zkvalitnění přípravy by mohla přispět i již výše zmíněná správně cílená odborná lékařská, fyzioterapeutická, rehabilitační i psychologická péče.

Nicméně bylo velmi důležité, že se závodníci, i přes problémy v přípravě, soutěží zúčastnili a to nejen aby si ověřili, že při normálním tréninku mohou v konkurenci obstát, ale hlavně i z hlediska další motivace, setrvání u skoků a přípravy na další soutěže.

Pro další přípravu je nesmírně důležité, že se ujistili, že pokud budou řádně trénovat mohou svým vrstevníkům konkurovat.

Zapsala

PaedDr. Iveta Jirková
Reprezentační trenérka