

# PROJEKT PŘÍPRAVY REPREZENTAČNÍHO DRUŽSTVA 2022/2023

Do složení reprezentace pro plaveckou sezonu 2022/2023 se nejspíše promítly vlivy předchozích covidových roků, a tak ubylo reprezentantů a reprezentační družstvo bude méně početné.

I když kritérium pro zařazení do reprezentace 860, respektive 830 bodů zůstává již třetí sezonu stejné, znatelně se snížil počet reprezentantů. Někteří 'starší' závodníci pomalu končí, jiní závodníci neudrželi výkonnost z minulé sezony. Alarmující však je, že pro sezonu 2022/23 přibylo jediné nové jméno, a to ještě se splněným nižším bodovým limitem v neolympijské disciplíně. Naopak někteří úspěšní 'slibní' mladíci z reprezentačního družstva vypadli. Zcela z reprezentačního družstva vymizeli vytrvalci a dlouhodobě už vytrvalkyně. A stále více se v současné době projevuje pokulhávání výkonnosti dívek za jejich mužskými kolegy.

## 1. NOMINACE A SLOŽENÍ SENIORSKÉHO REPREZENTAČNÍHO DRUŽSTVA

Nominační období pro složení reprezentačního družstva začalo tradičně 1.1.2022 a skončí s Mistrovstvím světa juniorů 4.9.2022. Pro zařazení do reprezentačního družstva seniorů platí již třetí sezonu stejná bodová kritéria. I pro sezonu 2022/2023 byli do reprezentačního družstva seniorů nominováni plavci a plavkyně, kteří v období od 1.1.2022 do 4.9.2022, zaplavali výkon přes 860, respektive 830 bodů.

### 1.1. Výkonnostní kritéria pro zařazení do reprezentačního družstva

#### ŽENY

	860 bodů	830 bodů
50VZ	00:24,89	00:25,18
100VZ	00:54,37	00:55,02
200VZ	01:58,80	02:00,21
400VZ	04:08,65	04:11,61
800VZ	08:29,78	08:35,85
1500VZ	16:07,93	16:19,46
50Z	00:28,37	00:28,70
100Z	01:00,53	01:01,25
200Z	02:09,70	02:11,25
50P	00:30,91	00:31,28
100P	01:07,43	01:08,23
200P	02:26,28	02:28,02
50M	00:25,68	00:25,99
100M	00:58,34	00:59,03
200M	02:08,09	02:09,61
200PZ	02:12,62	02:14,20
400PZ	04:40,09	04:43,42

#### MUŽI

	860 bodů	830 bodů
50VZ	00:21,98	00:22,24
100VZ	00:49,32	00:49,91
200VZ	01:47,25	01:48,53
400VZ	03:51,41	03:54,17
800VZ	07:55,43	08:01,09
1500VZ	15:15,92	15:26,83
50Z	00:25,23	00:25,53
100Z	00:54,52	00:55,17
200Z	01:57,69	01:59,09
50P	00:27,28	00:27,61
100P	00:59,81	01:00,52
200P	02:12,62	02:14,20
50M	00:23,41	00:23,69
100M	00:52,05	00:52,67
200M	01:56,43	01:57,82
200PZ	01:59,87	02:01,30
400PZ	04:16,41	04:19,46



## 1.2. Jmenný seznam reprezentantů pro sezonu 2022/2023

### Nad 860 bodů

ZÁBOJNÍK Matěj	Kometa	200P	2:10,40	904bodů
KUBOVÁ Simona	SICho	50Z	28,17	878bodů
FRANTA Tomáš	SICho	100Z	54,27	872bodů
KNEDLA Miroslav	Zlin	50Z	25,12	872bodů
HORSKÁ Kristýna	SIPI	200P	2:25,71	870bodů
ČEJKA Jan	SCPAP	100Z	54,38	866bodů

+ vzhledem k výkonnosti na OH a ME2021 a kvůli dlouhodobým zdravotním problémům na jaře 2022 do této skupiny patří jistojistě i **SEEMANOVÁ Barbora**

### Nad 830bodů

GRACÍK Daniel	SCPAP	50M	23,46	855bodů
ŠEFL Jan	UAPS	50M	23,53	847bodů
GEMOV Ondřej	SIPI	200M	1:57,32	840bodů

## 1.3. Realizační tým

Pro tento celý olympijský cyklus, a tedy i pro tuto sezonu platí jiný způsob fungování reprezentačního družstva seniorů. Byl jmenován koordinátor reprezentace, jehož úkolem je připravovat teoretické podklady každé reprezentační sezony, stanovovat limity na vrcholné plavecké soutěže, připravovat konkrétní nominace na vrcholné světové a evropské soutěže, sledovat vyplňování elektronického tréninkového deníku (ETD), sledovat a řešit stav a problémy jednotlivých reprezentantů atd. Praktickým vedením reprezentace na jednotlivých reprezentačních akcích bude potom pověřen některý z trenérů reprezentantů, kteří překonali 860 FINA bodů. Tito pověřeni trenéři budou zodpovědní za závodníky a ostatní trenéry během soutěže, budou muset reagovat na okamžitou situaci během akce, budou muset zajistit pro sekretariát ČSPS výsledky soutěže v požadovaném tvaru, pro zanesení do statistiky. Tito trenéři reprezentantů tak spolu s koordinátorem reprezentace budou tvořit realizační tým. Jakousi špičkou realizačního týmu potom bude předseda ČSPS pan Petr Ryška, v jehož pravomoci bude rozhodovat případné názorové rozpory.

- p. Jaroslav STRNAD – koordinátor seniorské reprezentace
- p. Petr Ryška – rozhodující pravomoc ve všech sporech mimo věcí spadajících do kompetencí VV ČSPS

Trenéři, členové realizačního týmu (abecedně):

- p. Martin KRATOCHVÍL
- pí. Petra ŠKÁBOVÁ
- p. Dominik VAVREČKA
- p. Jiří Vlček

Tento trenérský tým bude podle potřeb doplňován o odborníky z podpůrných oborů:

- někdo z rehabilitačního týmu;
- kondiční trenér věnující se plavcům;
- členové týmu 'Umím plavat' pro analýzy techniky i výkonů v závodech a z toho vyplývající rady osobním trenérům;
- mentální kouč;
- a případně i další odborníci podle požadavků osobních trenérů a závodníků: např. biochemik, odborník na výživu a doplňky výživy;

- důležité osoby pro podporu reprezentace budou i počítačová mágové z Yarmillu, kteří by měli pomocí analýz ETD napomáhat osobním trenérům s vyhodnocováním plavecké sezony ale i pomocí počítačového vyhodnocování jednotlivých tréninkových cyklů pomáhat řídit tréninkový proces;

## 2. PRAVIDLA NOMINACE NA VRCHOLNÉ SOUTĚŽE

### 2.1. MS25 Melbourne 13.-18.12.2022

Pro účast na MS25 je nutné zaplavat limit, který FINA stanovila podle principu: lepší čas z času 16. místa na MS25 2021 a limitu FINA A pro MS25 2021, což znamená nejlepší 16.místo v historii MS bez ohledu na počet účastníků v disciplíně. V nově zařazených disciplínách 800VZ muži a 1500VZ ženy FINA dopočítala limit podle počtu bodů nejlepšího 16.místa v druhé vytrvalecké trati. Limit je možné zaplavat na 50m i 25m bazéně. Limity B platí jen pro finalisty ME22 v Římě/medailisty MSJ a pro starty v doplňkových disciplínách.

MUŽI				ŽENY		
Limit A	ČSPS	Limit B		Limit A	ČSPS	Limit B
			<b>znak</b>			
00:23,75		00:24,58	50	00:26,81		00:27,75
00:51,30		00:53,10	100	00:58,08		01:00,11
01:52,66		01:56,60	200	02:07,19		02:11,64
			<b>prsa</b>			
00:26,57		00:27,50	50	00:30,45		00:31,52
00:57,63		00:59,65	100	01:06,18		01:08,50
02:06,23		02:10,65	200	02:23,38		02:28,40
			<b>motýlek</b>			
00:22,91		00:23,71	50	00:25,82		00:26,72
00:50,57		00:52,34	100	00:57,40		00:59,41
01:53,61		01:57,59	200	02:08,85		02:13,36
			<b>volný způsob</b>			
00:21,40		00:22,15	50	00:24,44		00:25,30
00:47,23		00:48,88	100	00:53,78		00:55,66
01:44,08		01:47,72	200	01:55,60		01:59,65
03:42,50		03:50,29	400	04:06,95		04:15,59
07:45,02		08:01,30	800	08:29,17		08:46,99
14:49,29		15:20,42	1500	16:15,27		16:49,40
			<b>polohový závod</b>			
00:52,98		00:54,83	100	00:59,65		01:01,74
01:55,25		01:59,28	200	02:10,16		02:14,72
04:09,19		04:17,91	400	04:37,54		04:47,25

Na MS25 jsou zařazeny štafety mužů a žen: 4x50VZ; 4x100VZ; 4x 200VZ; 4x50PZ a 4x100PZ a smíšené štafety 4x50VZ mix a 4x50PZ mix. I když současná výkonnost českých plavců tomu nenasvědčuje, navrhuji pro účast štafety na MS25 v Melbourne hranici poloviny startovního pole respektive 8. místa na MS25 v roce 2021. Tedy při součtu individuálních časů lepším než uvedený čas + 1,5“:



dívky: 4x50VZ: 1:40,64+1,5“; 4x100VZ: 3:38,77+1,5“; 4x50PZ: 1:46,88+1,5“; 4x100PZ: 3:57,20+1,5“  
a 4x200VZ: 7:55,48+1,5“

muži: 4x50VZ: 1:27,28+1,5“; 4x100VZ: 3:12,73+1,5“; 4x50PZ: 1:35,20+1,5“; 4x100PZ: 3:29,18+1,5“  
a 4x200VZ: 7:09,89+1,5“

mix: 4x50VZ: 1:38,86+1,5“; 4x50PZ: 1:45,33+1,5“

Pozn.: uvedené časy platí pro případ, že by pro účast štafety bylo potřeba donominovat závodníka (závodnici), kteří se nenominovali do individuálních disciplín.

### Program MS25 2022

úterý 13.12.		středa 14.12.		čtvrtek 15.12.		pátek 16.12.		sobota 17.12.		neděle 18.12.	
rozplavby		rozplavby		rozplavby		rozplavby		rozplavby		rozplavby	
400VZ	Ž	4x50PZ	MI	50Z	Ž	4x50VZ	MI	4x50PZ	Ž	200VZ	Ž
100Z	Ž	800VZ	Ž	50Z	M	200P	Ž	4x50PZ	M	200VZ	M
100Z	M	100VZ	Ž	200M	Ž	200P	M	400PZ	Ž	200Z	Ž
50M	W	100VZ	M	200M	M	50VZ	Ž	400PZ	M	200Z	M
50M	M	100P	Ž	100PZ	Ž	50VZ	M	100M	Ž		
200PZ	Ž	100P	M	100PZ	M			100M	M		
200PZ	M			400VZ	M			50P	Ž		
								50P	M		
4x100VZ	Ž	4x200VZ	Ž	4x50VZ	Ž	4x200VZ	M	800VZ	M	4x100PZ	Ž
4x100VZ	M			4x50VZ	M	1500VZ	Ž			4x100PZ	M
1500VZ	M										

semifinále / finále		semifinále / finále		semifinále / finále		semifinále / finále		semifinále / finále		semifinále / finále	
400VZ	Ž	4x50PZ	MI	100VZ	Ž	4x50VZ	MI	4x50PZ	Ž	100M	Ž
50M	Ž	800VZ	Ž	100VZ	M	200P	Ž	4x50PZ	M	100M	M
50M	M	100VZ	Ž	50Z	Ž	200P	M	800VZ	M	50P	Ž
200PZ	Ž	100VZ	M	50Z	M	50Z	Ž	100M	Ž	50P	M
200PZ	M	100Z	Ž	200M	Ž	50Z	M	100M	M	200Z	Ž
100Z	Ž	100Z	M	200M	M	50VZ	Ž	400PZ	Ž	200Z	M
100Z	M	100P	Ž	100P	Ž	50VZ	M	400PZ	M	200VZ	Ž
1500VZ	M	100P	M	100P	M	100PZ	Ž	50P	Ž	200VZ	M
		50M	Ž	100PZ	Ž	100PZ	M	50P	M		
		50M	M	100PZ	M	1500VZ	Ž	50VZ	Ž		
				400VZ	M			50VZ	M		
4x100VZ	Ž	4x200VZ	Ž	4x50VZ	Ž	4x200VZ	M			4x100PZ	Ž
4x100VZ	M			4x50VZ	M					4x100PZ	M

**Nominační podmínky a soutěže:**

- a) v každé disciplíně mohou startovat za stát maximálně 2 závodníci s limitem FINA A nebo 1 závodník s limitem FINA B
- b) pro plnění limitů A i B pro MS25 2022 v Melbourne se uznávají pouze soutěže schválené FINA
- c) plavci, kteří splnili limit FINA A v období 1.9.2022 - 13.11.2022
- d) finalisté ME v Římě nebo medailisté z MSJ v Peru nemají povinnost plnit limity v disciplínách, v nichž se umístili(y) ve finále ME nebo na medailových místech MSJ (při splnění limitu FINA B)
- e) plavci, kteří splnili limit pro MS25 2022 od 1.9.2021 – 30.7.2022, ti ale v období 1.9.2022 - 13.11.2022 musí překonat kontrolní čas, který představuje limit pro MS25 2022 + 1%
- f) splní-li v dané disciplíně limit více závodníků (body c,d,e), potom bude plnění vyhodnocováno v pořadí: 1) závodník, který splnil limit A dle bodu c); 2) finalista ME v Římě/medailista MSJ; 3) závodník, který splnil limit dle bodu e). To znamená, že splnili-li závodníci dle bodu c) a d), musí finalista ME splnit také limit A pro MS 25. A splnili-li podmínky nominace finalista ME v Římě / medailista z MSJ v Peru a závodník dle bodu e), přednost mají finalista ME / medailista MSJ.
- g) do doplňkových disciplín lze nominovat plavce, pokud v období od 1.9.2021 splnili v disciplíně alespoň limit FINA B v závodech schválených FINA. Rozhodující je pořadí výkonů.

štafety budou složeny na základě návrhu koordinátora reprezentace po konzultaci s osobními trenéry, pokud součet 4 zaplavaných časů členů budoucí štafety v nominačním období 1.9.22 – 13.11.2022 bude lepší než hranice poloviny startovního pole respektive 8. místa na MS25 2021+ 1,5“

**Štafety budou na MS vyslány pouze v případě, že minimálně 3 její členové budou mít splněný individuální limit pro toto MS a budou startovat na MS v individuálních disciplínách. Na štafety lze tedy donominovat pouze jednoho člena štafety. (usnesení VV ČSPS z 5.10.2022)**

Neuznávají se výsledky zaplavané v mezičasech kromě prvního úseku štafety ani časy neměřené elektronickou časomírou.

Plavci, kteří chtějí plnit limity pro MS25 2022 nebo zaplavat kontrolní čas, mají možnost si pro plnění zvolit v termínu 1.9.-13.11.2022 dva libovolné závody uznávané FINA. Stejně tak i plavci dlouhodobě pobývající v zahraničí, mají možnost si pro plnění limitů zvolit v daném termínu dvoje závody uznávané FINA. Termíny závodů musí všichni závodníci nebo jejich trenéři oznámit mailem koordinátorovi reprezentace do 22.9.2022 (vodni.sporty1@gmail.com). Podmínkou uznání splnění limitu na závodech v zahraničí je zaslání výsledků mailem na sekretariát ČSPS nejpozději do 13.11.2022 (jakub.tesarek@czechswimming.cz). Současně závodník zašle disciplíny, ve kterých by chtěl na MS25 startovat.

**Nominace trenérů:**

- pověřený vedoucí akce, který bude na místě za akci zodpovídat (pí Petra Škábová)
- trenér plavce s nejlepším umístěním ve finále ME v Římě do celkového počtu 4 plavců + další trenéři dle procentuálního překonání limitu A v nominačním období, na každé 4 kvalifikované plavce 1 trenér
- zahraniční trenér českého závodníka může být nominován na náklady ČSPS pouze tehdy, bude-li se starat jenom o české závodníky. Bude-li zahraniční trenér mít na starosti i další nečeské plavce, nemůže být členem českého týmu a může mu být hrazena pouze adekvátní část nákladů, o jejíž výši rozhodne VV ČSPS.

**Financování soutěže:**

- bez spoluúčasti

**2.2 MS 2022 Fukuoka 14. – 30.7.2023 (přesný program plaveckých soutěží ještě není známý)**

Pro účast na MS50 2023 ve Fukuoce (Japonsko) je nutné zaplavat limit FINA A, který FINA stanovila na základě lepšího času z času 16. postupujícího do semifinále na MS 2022 a limitu FINA A pro MS



2022, což znamená nejlepší 16.místo v historii MS bez ohledu na počet účastníků v disciplíně. Limit B platí pouze pro účast v doplňkových disciplínách:

MUŽI			bazén 50m	ŽENY		
Limit A		Limit B		Limit A		Limit B
			<b>znak</b>			
00:25,16		00:26,04	<b>50</b>	00:28,22		00:29,21
00:54,03		00:55,92	<b>100</b>	01:00,59		01:02,71
01:58,07		02:02,20	<b>200</b>	02:11,08		02:15,67
			<b>prsa</b>			
00:27,33		00:28,29	<b>50</b>	00:31,02		00:32,11
00:59,75		01:01,84	<b>100</b>	01:07,35		01:09,71
02:10,32		02:14,88	<b>200</b>	02:25,91		02:31,02
			<b>motýlek</b>			
00:23,53		00:24,35	<b>50</b>	00:26,32		00:27,24
00:51,96		00:53,78	<b>100</b>	00:58,33		01:00,37
01:56,71		02:00,79	<b>200</b>	02:09,21		02:13,73
			<b>volný způsob</b>			
00:22,12		00:22,89	<b>50</b>	00:25,04		00:25,92
00:48,51		00:50,21	<b>100</b>	00:54,25		00:56,15
01:47,06		01:50,81	<b>200</b>	01:58,66		02:02,81
03:48,15		03:56,14	<b>400</b>	04:10,57		04:19,34
07:53,11		08:09,67	<b>800</b>	08:37,90		08:56,03
15:04,64		15:36,30	<b>1500</b>	16:29,57		17:24,20
			<b>polohový závod</b>			
01:59,53		02:03,71	<b>200</b>	02:12,98		02:17,63
04:17,48		04:26,49	<b>400</b>	04:43,06		04:52,97

Už v několika případech byla na OH vcelku úspěšná česká štafeta. Přestože na nominaci štafet na OH mají vliv až výsledky na MS 2024, uvádím odhadovaný čas pro umístění do poloviny startovního pole podle výsledků štafet na MS22 v Budapešti a MS19 v Gwangju.

Součet časů jednotlivých plavců v individuálních startech musí být lepší než čas posledního místa na OH 2021 v Tokiu +1,5“:

4x100VZ muži 3:15,06 + 1,5“; ženy 3:41,01 + 1,5“; mix 3:32,55 + 1,5“

4x100PZ muži 3:35,23 + 1,5“; ženy 4:02,26 + 1,5“; mix 3:50,49 + 1,5“

4x200VZ muži 7:12,08 + 1,5“; ženy 7:56,00 + 1,5“

Pozn.: uvedené časy platí pro případ, že by pro účast štafety bylo potřeba donominovat závodníka (závodnici), kteří se nenominovali do individuálních disciplín.

**Štafety budou na MS vyslány pouze v případě, že minimálně 3 její členové budou mít splněný individuální limit pro toto MS a budou startovat na MS v individuálních disciplínách. Na štafety lze tedy donominovat pouze jednoho člena štafety. (usnesení VV ČSPS z 5.10.2022)**

### Nominační období:





- 1) Hlavní nominační období pro plnění limitů pro MS 2023 je 10.4. - 21.5.2023
- 2) Závodníkům, kteří zaplavali stanovený limit pro účast na MS2023 na ME22 v Římě nebo na MSJ v Peru, stačí v tomto nominačním období zaplatit kontrolní čas o 1 % za limitem na MS23.
- 3) Trenér a závodník mohou ve svém tréninkovém plánu navrhnout jiný termín plnění limitů, než je uvedeno pod bodem 1), avšak v termínu 1.1.-11.6.2023 a zaplavaným časem závodník nemůže vyřadit závodníka, který se nominoval v 'řádném' nominačním období. Musí však tuto změnu nominačního závodu písemně oznámit koordinátorovi reprezentace do 16.1.2023

**Nominační podmínky:**

- a) v každé disciplíně mohou startovat za stát maximálně 2 závodníci s limitem FINA A nebo 1 závodník s limitem FINA B
- b) plavci nejpozději do 16.1.2023 nahlásí koordinátorovi reprezentačního družstva 2 závody v nominačním období, na kterých plánují plnit limity pro MS 2023. I závodníci, kteří splnili limit na ME23 už v létě 2022 na ME nebo na MSJ a v nominačním období pouze potvrzují zaplavaný limit (limit pro MS23 + 1%), musí nahlásit 2 kontrolní starty.
- c) nominace do doplňkových disciplín bude podle zaplavaných časů v období od 1.1.2023 do 11.6.2023 Podmínkou startu na MS v doplňkové disciplíně je zaplavaní limitu FINA B v této disciplíně. Rozhodující pro nominaci je pořadí výkonů.
- d) Neuznávají se výsledky zaplavané v mezičasech kromě prvního úseku štafety ani časy neměřené elektronickou časomírou
- e) Plavci dlouhodobě pobývajících v zahraničí, mají možnost si pro plnění limitů zvolit v termínu 1.1. – 21.5.2023 dvoje závody. Vybrané závody musí být na seznamu FINA pro plnění limitů na MS2023. Termíny závodů musí závodníci mailem oznámit koordinátorovi reprezentace do 16.1.2023 (vodni.sporty1@gmail.com). Podmínkou uznání splnění limitu je zaslání výsledků mailem na sekretariát ČSPS: jakub.tesarek@czechswimming.cz nejpozději do 11.6.2023. Současně závodník zašle disciplíny, ve kterých by chtěl na MS startovat

**Nominace trenérů:**

- pověřený hlavní trenér
- trenér plavce s nejvyšším % přeplněním limitu v nominačním období (11.8.2022 – 11.6.2023) do celkového počtu 4 plavců a další trenéři dle procentuálního překonání limitu plavcem, na každé 4 kvalifikované plavce 1 trenér
- zahraniční trenér českého závodníka může být nominován na náklady ČSPS pouze tehdy, bude-li se starat jenom o české závodníky. Bude-li zahraniční trenér mít na starosti i další nečeské plavce, nemůže být členem českého týmu a může mu být hrazeno pouze adekvátní % část nákladů, o jejíž výši rozhodne VV ČSPS.

**Financování:**

- Závodníci s řádně splněným limitem FINA A bez finanční spoluúčasti

### **2.3. Letní světové univerzitní hry (dříve Světová Univerziáda) Chengdu (CHN) 28.7. – 8.8.2023**

Kritériem pro účast na LSUH 2023 je % překročení nebo přiblížení se času postupujícího v dané disciplíně do finále A na SU 2019:

MUŽI		ŽENY
	<b>znak</b>	
00:25,14	<b>50</b>	00:28,83
00:54,81	<b>100</b>	01:01,46
01:58,81	<b>200</b>	02:13,19
	<b>prsa</b>	
00:27,68	<b>50</b>	00:31,51
01:00,47	<b>100</b>	01:08,17
02:12,71	<b>200</b>	02:26,22
	<b>motýlek</b>	
00:23,84	<b>50</b>	00:26,99
00:52,64	<b>100</b>	00:59,59
01:58,14	<b>200</b>	02:11,72
	<b>volný způsob</b>	
00:22,39	<b>50</b>	00:25,54
00:49,43	<b>100</b>	00:55,96
01:48,69	<b>200</b>	02:00,84
03:51,47	<b>400</b>	04:16,25
08:03,80	<b>800</b>	08:46,90
15:23,40	<b>1500</b>	16:42,72
	<b>polohový závod</b>	
02:01,61	<b>200</b>	02:15,22
04:19,79	<b>400</b>	04:47,62

Uvedené limity podléhají schválení ČAUS

#### **Podmínky účasti:**

- LSUH se mohou zúčastnit studenti VŠ nebo studenti přijatí v roce konání LSUH na vysokou školu nebo ti, kteří rok před konáním LSUH vysokoškolské studium ukončili
- podmínkou účasti na LSUH je věk 18 až 25 let, kterého účastník dosáhl k 31.12. roku konání LSUH (tedy ročníky 1998 až 2005)

Odpovědným trenérem pro Letní světové univerzitní hry byl pověřen pan Mgr. Dušan Viktorjeník. Další trenér bude vybrán podle pořadí procentuálního plnění limitu závodníkem

#### **Nominační období:**

- Hlavní nominační období pro plnění limitů pro SU 2023 je 10.4. - 21.5.2023





• Trenér a závodník mohou ve svém tréninkovém plánu navrhnout jiný termín plnění limitů, avšak v termínu 1.1.-11.6.2023 a zaplavaným časem závodník nemůže vyřadit závodníka, který se nominoval v řádném nominačním období. Musí však tuto změnu nominačního závodu písemně oznámit Do 16.1.2023 odpovědnému trenérovi ([dusan.viktorjenik@upol.cz](mailto:dusan.viktorjenik@upol.cz)) a v kopii koordinátorovi reprezentace.

Na Letní světové univerzitní hry (LSUH) se kvalifikuje počet plavců, který určí ČAUS, podle % překročení, příp. přiblížení se k limitu (maximálně však 2 závodníci do disciplíny).

Neuznávají se výsledky zaplavané v mezích kromě prvního úseku štafety, časy neměřené elektronickou časomírou a samostatné pokusy. Limit je nutné zaplavat ve stanoveném období na libovolné soutěži z termínové listiny ČSPS, LEN nebo FINA na 50metrovém bazénu. Všichni závodníci, kteří by měli zájem na LSUH startovat, včetně těch, kteří studují či pracují v zahraničí, musí do 16.1.2023 oznámit odpovědnému trenérovi a s kopií koordinátorovi reprezentace 2 zvolené závody, na kterých budou chtít splnit limit pro LSUH ([dusan.viktorjenik@upol.cz](mailto:dusan.viktorjenik@upol.cz)) s kopií koordinátoru reprezentace ([vodni.sporty1@gmail.com](mailto:vodni.sporty1@gmail.com)). Podmínkou pro závodníky studující v zahraničí je zaslání výsledků mailem na výše uvedené adresy vedoucího akce a koordinátora reprezentace nejpozději do 18.6.2023 současně s disciplínami, ve kterých mají zájem v případě nominace na LSUH startovat.

Konečné slovo při návrhu nominace a případném složení štafet má vedoucí akce pověřený VV ČSPS spolu s koordinátorem reprezentace.

[Pravděpodobný program LSUH 2023 \(v případě úpravy organizátorem bude aktualizován\)](#)

1. den		2. den		3. den		4. den		5. den		6. den		7. den	
rozplavby		rozplavby		rozplavby		rozplavby		rozplavby		rozplavby		rozplavby	
400 VZ	M	200 VZ	M	200 M	M	200 P	Ž	200 Z	M	50 P	Ž	400 VZ	Ž
50 M	Ž	100 P	Ž	200 PZ	Ž	100 VZ	M	200 VZ	Ž	50 VZ	M	400 PZ	M
100 Z	M	200 PZ	M	200 P	M	100 M	Ž	100 M	M	200 M	Ž	4x100 PZ	Ž
400 PZ	Ž	100 VZ	Ž	100 Z	Ž	800 VZ	M	50 Z	Ž	50 VZ	Ž	4x100 PZ	M
100 P	M	1500 VZ	M	50 Z	M	4x200 VZ	Ž	50 P	M	4x200 VZ	M		
200 Z	Ž			1500 VZ	Ž			800 VZ	Ž				
50 M	M												
4x100 VZ	Ž												
4x100 VZ	M												
semifinále/finále		semifinále/finále		semifinále/finále		semifinále/finále		semifinále/finále		semifinále/finále		finále	
400 VZ	M	50 M	M	1500 VZ	M	1500 VZ	Ž	800 VZ	M	800 VZ	Ž	50 VZ	Ž
50 M	Ž	100 VZ	Ž	200 P	M	200 PZ	Ž	200 VZ	Ž	50 P	Ž	50 VZ	M
100 Z	M	50 M	Ž	200 PZ	Ž	100 VZ	M	100 M	M	100 M	M	50 P	Ž
400 PZ	Ž	100 P	M	200 VZ	M	100 M	Ž	200 P	Ž	200 VZ	Ž	200 M	Ž
100 P	M	100 P	Ž	100 P	Ž	200 P	M	100 VZ	M	50 VZ	M	400 PZ	M
200 Z	Ž	200 PZ	M	200 M	M	100 Z	Ž	50 Z	Ž	50 Z	Ž	400 VZ	Ž
50 M	M	200 Z	Ž	100 VZ	Ž	200 M	M	200 Z	M	200 Z	M	4x100 PZ	Ž
4x100 VZ	Ž	200 VZ	M	200 PZ	M	200 P	Ž	100 M	Ž	200 M	Ž	4x100 PZ	M



4x100 VZ	M			100 Z	Ž	50 Z	M	50 P	M	50 P	M		
				50 Z	M	4x200 VZ	Ž			50 VZ	Ž		
										4x200 VZ	M		

Pozn.: Zvýrazněné disciplíny = finále

V každé disciplíně mohou startovat maximálně 2 závodníci za stát.

### Financování soutěže:

- Na náklady ČAUS

## 3. TRÉNINKOVÁ SEZONA 2022/2023

### 3.1. Rozdělení sezony 2022/2023

(číslo ve třetím sloupci značí počet týdnů do závodů na konci makrociklu):

Shrnutí sezony:

1. MAKROCYKLUS 22.8. – 1.1.2023 .....17 týdnů + 2 týdny přechodné období

1. mezocyklus	22.08. – 25.09.	5 týdnů	
2. mezocyklus	26.09. – 23.10.	4 týdny	
3. mezocyklus	24.10. - 20.11.	4 týdny	
4. mezocyklus	21.11. - 18.12.	5 týdnů	MS25 Melbourne/ZM ČR
5. mezocyklus	19.12. - 01.01.	2 týdny	

2. MAKROCYKLUS 2.1.23 – 21.5. ....20 týdnů

1. mezocyklus	02.1.22 – 29.1.	4 týdny	
2. mezocyklus	30.01. – 26.02.	4 týdny	VT reprezentace Kanárské ostrovy
3. mezocyklus	27.02. – 26.03.	4 týdny	
4. mezocyklus	27.03. – 23.04.	4 týdny	MZ Stockholm
5. mezocyklus	24.04. – 21.05.	4 týdny	MZ Barcelona

3. MAKROCYKLUS 22.5. – 30.7. (- 8.8.) .....10 týdnů (12 týdnů)

1. mezocyklus	22.05. – 28.05.	přechodné období	
2. mezocyklus	29.05. – 18.06.	3 týdny	
3. mezocyklus	19.06. – 09.07.	3 týdny	
4. mezocyklus	10.07. – 30.07.(8.8.)	3 týdny	MS Fukuoka, (LSUH Chengdu, Čína)

### 1. MAKROCYKLUS

1. mezocyklus	34.týden	22.08. - 28.08.	16	
1. mezocyklus	35.týden	29.08. - 04.09.	15	¾ VC Znojma
1. mezocyklus	36.týden	05.09. - 11.09.	14	
1. mezocyklus	37.týden	12.09. - 18.09.	13	
1. mezocyklus	38.týden	19.09. - 25.09.	12	
2. mezocyklus	39.týden	26.09. - 02.10.	11	½ VC Trutnov
2. mezocyklus	40.týden	03.10. - 09.10.	10	
2. mezocyklus	41.týden	10.10. - 16.10.	09	14/16 Plzeňské sprinty
2. mezocyklus	42.týden	17.10. - 23.10.	08	21/23 SP Berlín
3. mezocyklus	43.týden	24.10. - 30.10.	07	28/30 SP Toronto



3. mezocyklus	44.týden	31.10. - 06.11.	06	3/5 SP Indianapolis, 4/6 Axis
3. mezocyklus	45.týden	07.11. - 13.11.	05	12/13 VC Brno
3. mezocyklus	46.týden	14.11. - 20.11.	04	
4. mezocyklus	47.týden	21.11. - 27.11.	03	<b>24/27 ZM ČR</b>
4. mezocyklus	48.týden	28.11. - 04.12.	02	2.-10. aklimatizační VT
4. mezocyklus	49.týden	05.12. - 11.12.	01	2.-10. aklimatizační VT
4. mezocyklus	50.týden	12.12. - 18.12.	00	<b>13/18 MS MELBOURNE</b> 16/18 VC Zlín
5. mezocyklus	51.týden	19.12. - 25.12.	00	přechodné období
5. mezocyklus	52.týden	26.12. - 01.01.		přechodné období

## 2. MAKROCYKLUS

1. mezocyklus	01.týden	02.01. - 08.01.	29	
1. mezocyklus	02.týden	09.01. - 15.01.	28	
1. mezocyklus	03.týden	16.01. - 22.01.	27	
1. mezocyklus	04.týden	23.01. - 29.01.	26	
2. mezocyklus	05.týden	30.01. - 05.02.	25	2.-23.2 VT repre Kanárské ostrovy
2. mezocyklus	06.týden	06.02. - 12.02.	24	2.-23.2 VT repre Kanárské ostrovy
2. mezocyklus	07.týden	13.02. - 19.02.	23	2.-23.2 VT repre Kanárské ostrovy
2. mezocyklus	08.týden	20.02. - 26.02.	22	25/26 sf družstev
3. mezocyklus	09.týden	27.02. - 05.03.	21	
3. mezocyklus	10.týden	06.03. - 12.03.	20	
3. mezocyklus	11.týden	13.03. - 19.03.	19	18/19.3 f družstev
3. mezocyklus	12.týden	20.03. - 26.03.	18	
4. mezocyklus	13.týden	27.03. - 02.04.	17	
4. mezocyklus	14.týden	03.04. - 09.04.	16	
4. mezocyklus	15.týden	10.04. - 16.04.	15	13/16.4. MZ Stockholm
4. mezocyklus	16.týden	17.04. - 23.04.	14	23/24.4. MZ Graz
5. mezocyklus	17.týden	24.04. - 30.04.	13	28/30.4. VC Ostrava
5. mezocyklus	18.týden	01.05. - 07.05.	12	
5. mezocyklus	19.týden	08.05. - 14.05.	11	12/14.5. VC Pardubic; 13/14.5. MZ Canet
5. mezocyklus	20.týden	15.05. - 21.05.	10	17/18.5. MZ Barcelona; 20/21.5. MZ MC

## 3. MAKROCYKLUS

1. mezocyklus	21.týden	22.05. - 28.05.	09	přechodné období
1. mezocyklus	22.týden	29.05. - 04.06.	08	2/4.6. VC Slovenska
1. mezocyklus	23.týden	05.06. - 11.06.	07	
1. mezocyklus	24.týden	12.06. - 18.06.	06	
2. mezocyklus	25.týden	19.06. - 25.06.	05	
2. mezocyklus	26.týden	26.06. - 02.07.	04	
2. mezocyklus	27.týden	03.07. - 09.07.	03	
2. mezocyklus	28.týden	10.07. - 16.07.	02	12.- 20.7. aklimatizační VT Koči
3. mezocyklus	29.týden	17.07. - 23.07.	01	12.- 20.7. aklimatizační VT Koči
3. mezocyklus	30.týden	24.07. - 30.07.	00	<b>23.- 30.7. MS Fukuoka</b> (předpoklad pl.soutěží)
3. mezocyklus	31.týden	31.07. - 06.08.		<b>28.7.- 8.8. LSUH Chengdu (Čína)</b>
3. mezocyklus	32.týden	07.08. - 13.08.		
	33.týden	14.08. - 20.08.		

### 3.2. Plavecké testy



Plavecké testy jsou důležitou součástí tréninkového procesu, kontrolou správnosti přípravy (stupňovitý test 7 x 200, respektive 10x100) i pomůckou pro stavbu tréninku (test aerobní kapacity 3000m/2000m/1500m/10x300). V předzávodním období mohou testy posloužit k predikci závodního výkonu nebo i pro určení postupu vyladování (test 4 x 50 i 10“). Pro určení efektivnosti plavání slouží test 6 x 50 hl. způsobem a pro stanovení anaerobní kapacity se v zahraničí používá test 12 x 25 i 5“ a pro stanovení anaerobního výkonu test 4 x 25.

Navrhované testy nebo jejich těsné modifikace se používají v mnoha zemích a je na každém osobním trenérovi a závodníkovi, jak k nim přistoupí. Některé testy jsou stanoveny jako povinné (testy T1; T2; T3), některé jsou pouze doporučené, i když ověřené, platné a vypovídající. U povinných testů platí dohoda s pracovníky týmu Yarmill, že ve svých vyhodnoceních a statistikách budou uvádět i vztah daného testu v závislosti na množství a kvalitě odpracované práce. Při provádění všech testů, je potřeba dodržet několik základních pravidel: plavat test vždy na stejné délce bazénu (s výjimkou situací, kdy má test sloužit k určení tréninkových intenzit v následujícím období); ve stejný den v týdnu; i ve stejném časovém období (ráno/odpo); 24 hodin před testem by plavec neměl absolvovat namáhavý trénink (anaerob. prahu nebo vyšší intenzity); plavec by měl před testem užívat obvyklou stravu, potravinové doplňky ale i příjem kofeinu; před testem (a to zvláště před anaerobními testy) by se měl plavec stále stejně rozplavávat v délce 800 – 1500m, ideální je obvyklé předzávodní rozplavání.

#### Testy pro vytrvalce (400PZ, 800VZ,1500VZ):

T1) Test aerobní kapacity 3000max na čas .....měří se celkový čas, TF frekvence a La po doplávání..... Pro vypočítání tréninkového tempa pro různé tratě (viz příloha), plavat 2x za sezonu v průběhu září a v lednu/únoru

T2) Stupňovitý test 7 x 200 st 6´ ... plavec plave se stoupající intenzitou buď na %OR nebo na TF pod max TF (viz příloha) ..... měří se vždy čas, laktát a TF; mezičasy na 100m a frekvence záběrů a počet záběrů (prsaři počítají jen počet záběrů) mezi 50 až 100m a 150 až 200m

T3) 6 x 100N st 3´ na co nejlepší čas..... plavat vždy 1x v každém mezocyklu kromě závodního

T4) doporučený test:12 x 100VZ na 90% času, který chce plavec plavat na závodech st 1:30 ..... měří se čas a La po doplávání..... plavat na konci makrocycly, 1 týden před vrcholnými závody

#### Testy pro středotratě 200/400

T1) Test aerobní kapacity 2000max na čas .....měří se celkový čas, TF frekvence a La po doplávání..... Pro vypočítání tréninkového tempa pro různé tratě (viz příloha), plavat 2x za sezonu jednou v průběhu září a jednou v lednu/únoru

T2) Stupňovitý test 7 x 200 st 6´ ... plavec plave se stoupající intenzitou buď na %OR nebo na TF pod max TF (viz příloha) ..... měří se vždy čas, laktát a TF; mezičasy na 100m a frekvence záběrů a počet záběrů (prsaři počítají jen počet záběrů) mezi 50 až 100m a 150 až 200m

T3) 6 x 100N st 3´ na co nejlepší čas..... plavat vždy 1x v každém mezocyklu kromě závodního

T4) Doporučený předzávodní test 4 x 50 i10“, první vždy se startem..... měří se čas, záběrová frekvence (prsaři počítají počet záběrů) každého úseku..... plavat na konci makrocycly - 1 týden před vrcholnými závody nebo pro určení postupu vyladování každé 3 -5 dní od začátku vyladování po jeden týden před závodem

#### Testy pro sprintery 50/100m

T1) Test aerobní kapacity 1500max na čas .....měří se celkový čas, TF frekvence a La po doplávání..... pro vypočítání tréninkového tempa pro různé tratě, plavat 2x za sezonu v průběhu září a v lednu/únoru

T2) Step test 10 x 100 st 5´... plavec plave se stoupající intenzitou na 3x80%; 3x85%; 3 x90% a 1x 95% OR ..... měří se čas, laktát a TF vždy po bloku; mezičasy na 50m a frekvence záběrů a počet záběrů (prsaři počítají pouze počet záběrů) mezi 50 až 100m



T3) 6 x 100N st 3' na co nejlepší čas..... plavat vždy 1x v každém mezocyklu kromě závodního

T4) Doporučený test síly 3 x 6x 50 st 3' 1.série: packy; 2.série ploutve; 3.série: packy + ploutve.... plavat na max vždy ke konci každého makrocyklu asi 14 dní před vrcholným závodem

A středotraťářům a sprinterům lze jen doporučit i **test efektivity záběrů** a anaerobní kapacity, u sprinterů i anaerobního výkonu (viz přílohy).

### **3.3. Elektronický tréninkový deník (ETD)**

Z rozhodnutí VV ČSPS musí i plavci seniorského reprezentačního družstva pravidelně, každodenně vyplňovat Elektronický tréninkový deník (ETD). Samozřejmě, že ETD sám o sobě plavcovu výkonnost nezvýší, ale budou-li závodníci a trenéři vyplňovat tréninková data poctivě a soustavně, přinese to významný pokrok nejen při vyhodnocování tréninkové sezony a sestavování plánů na další sezonu ale i při průběžném řízení tréninkového procesu. Mírný každodenní nárůst práce při zaznamenávání tréninku přinese a) závěrečnou odměnu v přesném a všestranném závěrečném vyhodnocení vykonané práce, které usnadní tvoření plánu na další sezonu b) vyhodnocování provedené práce spolu se souvisejícími testy a završené kontrolními závody po každém mezocyklu, umožní trenérovi posoudit, provedl-li plavec práci, kterou si naplánovali. A v neposlední řadě, c) budou-li všechny složky podílející se na plavcově výkonu, zaznamenávat veškerá data týkající se plavce do ETD, vznikne jedinečný list plavce s jeho historií, výkonností i přehledem tréninkových i závodních dat.

*Pozn: manuál pro vyplňování ETD je přílohou tohoto Projektu.*

### **3.4. Plány přípravy**

Osobní trenéři reprezentantů jsou povinni do 22.9.2022 zaslat koordinátorovi reprezentace plán přípravy na sezonu 2022/2023 (vodni.sporty1@gmail.com). Struktura plánu přípravy:

- stanovení hlavních cílů sezony
- strukturování přípravy podle navržených makrocyklů / mezocyklů
- plán soustředění s jejich hlavní náplní
- plán kontrolních závodů
- individuální plán případných nominačních startů pro MS25 2022; MS 2023 a případně LSUH

### **3.5. Společné akce**

ČSPS uhradí reprezentantům VT na Kanárských ostrovech, aklimatizační výcvikové tábory před MS25 v Austrálii a MS v Japonsku a dále tři účasti na mezinárodních závodech ( SP v Berlíně 21/23.10; 13/16.4. ve Stockholmu a 17/18.5 v Barceloně) a k tomu plavecké vybavení dle schválených kritérií.

### **3.6. Výcvikové tábory**

- 2. – 10.12.2022 aklimatizační VT v Melbourne pro kvalifikované na MS25
- VT Kanárské ostrovy 2. – 23.2.2023,.....všichni reprezentanti, objemový plavecký trénink
- VT Šamorín květen-červen 2023 – jen ti, co splnili limit na MS Fukuoka
- 12. – 20.7.2023 aklimatizační pobyt před MS ve Fukuoce
  - Pro závodníky nominované na MS bez finanční spoluúčasti

### **3.7. Podporované závodní starty**

- 21/23.10.2022 SP v Berlíně
- 13/16.4.2023 MZ Stockholm
- 17/18.5 MZ Barcelona

Pokud by osobní trenér a závodník v souladu s tréninkovým plánem měli zájem o jiný podporovaný závod než výše uvedené závody, musí to do 16.1. 2023 oznámit koordinátorovi reprezentace, ale





v tomto případě bude ČSPS hradit účast pouze závodníkovi, popřípadě trenérovi závodníka nad 860 bodů.

### **3.8. Povinné starty na závodech**

- Pro všechny reprezentanty, kromě závodníků dlouhodobě pobývajících mimo ČR, je povinný start na mistrovstvích ČR. Individuální výjimku může povolit na osobní žádost pouze Sekce plavání nebo VV ČSPS.

### **4. Spolupráce s členy týmu 'Umím plavat' a s panem doktorem M.Šafářem, Ph.D.**

Je nanejvýš žádoucí pokračovat v závodních analýzách závodníků při vrcholných světových, evropských a i domácích (LM ČR) záznamech, rozborech a analýzách. Vzhledem k tomu, že dané záznamy a analýzy se u závodníků na MS a MS provádějí už řadu let a je k dispozici už řada dat, bylo by proto potřeba přistoupit k další, vyšší fázi, tj. aby členové týmu 'Umím plavat' aktivně spolupracovali s osobními trenéry jednotlivých závodníků a spolu pak stanovili, jak pomocí těchto dat řídit některé tréninkové motivy sloužící k nácvičku závodního tempa.

*Pozn. myslím si také, že by bylo potřeba získaná data souhrnně zpracovat a dát k dispozici celému českému plavání, aby z těchto dat mohli čerpat i další trenéři a závodníci. K tomu je ovšem potřeba osvěta širší trenérské obce, třeba na trenérských seminářích.*

Osobní spolupráci týmu 'Umím plavat' s jednotlivými závodníky a jejich osobními trenéry na technice plavání bude řešena jejich individuálními setkáními po předchozí domluvě s koordinátorem reprezentace.

Rovněž i zažitá spolupráce s panem doktorem M.Šafářem, Ph.D. na soutěžích by měla po vzájemné domluvě pokračovat a spolupráce jednotlivých závodníků během tréninkové sezony bude pokračovat v předchozím rytmu podle individuálních potřeb.

### **5. Vybavení reprezentanta**

Dle schválených kritérií

### **6. Osobní konta reprezentantů**

Vzhledem k všeobecnému nárůstu cen všude vokol a i k očekávanému snižování toku financí do sportu je v současném okamžiku jen obtížně uhodnutelná finanční náročnost sezony 2022/23, proto zatím není v rozpočtu reprezentačního družstva pro sezonu 2022/23 počítáno s finančními prostředky k rozdělení. V případě příznivého finančního průběhu jednotlivých akcí, budou ušetřené finanční prostředky rozděleny mezi jednotlivé reprezentanty podle schématu jako v sezoně 2021/2022.

7. Všichni reprezentanti i trenéři reprezentantů musí do 30.9 vyhotovit E-learningový kurz, který bude FINA požadovat před každým z obou MS v této sezoně

### **8. Práva a povinnosti reprezentanta**

Jsou uvedeny v reprezentační smlouvě, kterou obdrží nominovaní reprezentanti při úvodní schůzce s koordinátorem reprezentace. Reprezentační smlouva obsahuje i povinnost pravidelně vyplňovat ETD.

### **9. Práva a povinnosti ČSPS**

Jsou uvedeny v reprezentační smlouvě, kterou nominovaní reprezentanti obdrží na závodech pro v Plzni.

Koordinátor seniorské reprezentace – Ing.Jaroslav Strnad



V Praze 6.7.2022, doplněno 30.8.2022

## PŘÍLOHA 1

### VÝPOČET TRÉNINKOVÝCH RYCHLOSTÍ Z TESTU 3000 (2000, 1500, 10 x 300 i20“) / 400m

- I) Tento test pomáhá odhadnout maximálně udržitelnou aerobní rychlost, což je zejména důležité u delších úseků (disciplin), protože to je rychlost, kterou by plavec měl udržet delší dobu. U tohoto aerobního testu, který plavec plave rovnoměrně, leč maximálním úsilím, stanovíme průměrnou rychlost na 100metrů (T). Podle Madsena průměrná rychlost v daném testu, je-li plaván maximálním úsilím, odpovídá rychlosti okolo anaerobního prahu. Pro trénink jednotlivých úseků v různých pásmech vytrvalosti platí přepočty podle následující tabulky:

	anae práh (Vy2/EN2)	základní vytrv (Vy1/EN1)	přetížení vy/VO <sub>2</sub> max(Vy3)
úseky 300 m a delší	T/100 m	T + (3“-6“) /100m	T – (1“ -2“)/100m
úseky 200 m	T – 1,0“ /100 m	T + (3“-6“) -1,0“/100m	T – (1“-2“) -1,0“ /100m
úseky 100 m	T – 1,5“/100 m	T + (3“-6“) -1,5“/100m	T – (1“ -2“) – 1,5“/100m
úseky 50 m	T – 2,0“ /100m	T + (3“-6“) - 2,0/100m	T – (1“ -2“) – 2,0“/100m

*Příklad: Plavec zaplavoval 2000 metrů za 23:20, což odpovídá průměrné rychlosti T na 100m :1:10. Potom, má-li trénovat na úrovni anaerobního prahu úseky okolo 300m, musí je plavat za 3:30 (1:10 x 3); dvoustovky za 2:18; stovky za 1:08,5 a padesátky za 34“. Podobně z tabulky odvodíme i další tratě při tréninku základní vytrvalosti (např. dvoustovky v základní vytrvalosti za 2:24 až 2:30) a při tréninku VO<sub>2</sub>max (dvoustovky za 2:16 až 2: 2:14), atd.*

Přepočty platí pro série základní vytrvalosti Vy1 a série v oblasti anaerobního prahu Vy2 s intervaly odpočinku 10 – 20 vteřin a pro série VO<sub>2</sub>max s intervaly odpočinku 30 – 90 vteřin

- II) Jinou možnost výpočtu tréninkových rychlostí uvádí americký trenér J.Urbanchek, který používal jako testovací motiv kromě standartního testu aerobní vytrvalosti 3000m i aerobní sérii 10 x 300 i 20“:

Průměrná rychlost úseků Vy1 (EN1) je o 5% pomalejší než průměrná rychlost T<sub>3000</sub>

Průměrná rychlost úseků Vy2 (EN2) je průměrná rychlost T<sub>3000</sub>

Průměrná rychlost úseků Vy3 (EN2) je o 7% rychlejší než průměrná rychlost T<sub>3000</sub>

- III) Pro aerobní trénink úseků jiným plaveckým způsobem než VZ navrhuje Urbanchek přepočty ze 400 max úsilím:

Průměrná rychlost úseků Vy1 (EN1) je 86% průměrné rychlosti v<sub>400</sub>

Průměrná rychlost úseků Vy2 (EN2) je 92% průměrné rychlosti v<sub>400</sub>

Průměrná rychlost úseků Vy3 (EN2) je 95% průměrné rychlosti v<sub>400</sub>

## PŘÍLOHA 2

## PLAVECKÝ STUPŇOVITÝ TEST 7 x 200

Steptest 7 x 200 je komplexní plavecky specifický test. Používá se k monitorování tréninku a monitorování zlepšení aerobní kondice.

Všechny 200m úseky je nutné plavat rovnoměrným tempem (rovnoměrné 50timetrové úseky). Úseky se plavou ve startu 6 minut a plavou se hlavním způsobem. Cílový čas (poslední úsek) je odvozen od věku nebo intenzity. Seniorští plavci plavou poslední úsek na maximální TF a každý předcházející úsek se plave na TF o 10 tepů nižší (u mladých žákovských plavců se úseky odvozují od osobního rekordu plavce (OR) podle schématu: 1. dvoustovka OR + 24 vteřin; druhá 200 OR + 20 vteřin; třetí OR + 16 vteřin; čtvrtá OR + 12 vteřin; pátá OR + 8 vteřin; šestá OR; sedmá cílový čas. Dívky plavou o 4 vteřiny rychleji: 1) OR + 20“; 2) OR + 16“; 3) OR + 12“; 4) OR + 8“; 5) OR + 4“; 6) OR; 7) cílový(plánovaný) čas). Dívky u úseků 1 až 5 připočítávají k OR vždy o 4 vteřiny méně.

**Měření:** zaznamenávají se všechny celkové časy i mezičasy a frekvence záběrů a plavci počítají počty záběrů. V Austrálii se po každém úseku zaznamenává i plavcem subjektivně vnímané úsilí (RPE) na stupnici 1 – 20 a TF. 3 minuty po skončení každého úseku se měří hladina laktátu.

**Výsledky:** do tabulky se zaznamenává spočítané průměrné tempo na 100m; TF; frekvence záběrů a počet záběrů v každém úseku. Změny průběhů křivek TF/rychlost a laktát/rychlost v průběhu času se využívají k monitorování změn v plavcově aerobní kondici a z těchto grafů se určuje anaerobní práh.

Tento test je vhodný pro zkušené plavce, kteří spolehlivě zvládají určit svoje tempo.

Spolehlivost výsledků se zlepšuje tréninkem.

Komplexnost testu dává trenérovi a plavci skvělou zpětnou vazbu, jak postupuje jeho trénink.

## PŘÍLOHA 3

## TEST ANAEROBNÍ KAPACITY 12 x 25

Test je ideální plavat na 25m bazénu. Plave se hlavním způsobem. Důležité je dodržovat stejné vstupní podmínky popsané v bodě 3.2. Plavecké testy v Projektu. Zvláště důležité u tohoto testu je, aby obvyklé předzávodní rozplavání bylo zakončeno 300 – 400 metry lehkého plavání a před začátkem testu, aby plavec byl 3 až 4 v klidu kvůli doplnění kreatinfosfátu v jeho svalech.

12 x 25 se plave s intervalem odpočinkem pouhých 5!! maximální rychlostí, hlavním plaveckým způsobem. Je důležité, aby plavec plaval všechny úseky maximálním úsilím, aby začal maximální rychlostí a další 25ky se snažil tuto rychlost udržet. To správně určí křivku únavy. Je třeba také instruovat plavce, aby každý úsek začínal s 2 delfínovými kopy po odrazu a prsaři aby udržovali stále stejně bud prsařské tempo po odrazu nebo prostě ihned na hladinu ale stále stejně.

Sleduje se a) nejrychlejší úsek (MAX); b) kritická rychlost(KR) = průměr 2 nejpomalejších úseků z posledních 4 úseků; c) celkový součet časů (T) a d) % pokles rychlosti, což je porovnání maximální rychlosti( času maximálního úseku) a kritické rychlosti vzhledem k maximální rychlosti: % poklesu =  $\frac{MAX - KR}{MAX} \times 100$  (%)

## TEST ANAEROBNÍHO VÝKONU 4 x 25

Tento test pomáhá určit maximální anaerobní výkon sportovce. Aby se z tohoto testu získaly spolehlivé a užitečné informace, je důležité, aby plavec plaval každý úsek s maximálním úsilím.

Provedení: 4 x 25m se startem; start každé 3 minuty; hlavním způsobem; maximálním úsilím

Zaznamenávají se a hodnotí časy úseků a frekvence záběrů

## PŘÍLOHA 4

## TEST ÚČINNOSTI ZÁBĚRU 6 x 50

Tento test je všeobecně známý a používaný. Plavání je sport náročný na techniku a značnou část tréninkového času je věnována vylepšení plavcovy techniky. V praxi je obtížné v bazénu měřit délku plaveckého kroku (distance per stroke) bez sofistikovaných biomechanických analýz. Běžné a jednoduché počítání záběrů v každém úseku může být nepřesné, protože počet záběrů ovlivňuje, jak dlouho je plavec pod vodou při odrazu nebo jestli ke konci úseku provede celý cyklus. Délku plaveckého kroku je možné spočítat z rychlosti a ze záběrové frekvence.

Test by se měl plavat na 50m bazénu, v polovině bazénu se měří frekvence záběru a měřič nebo plavec počítají také počet záběrů.

Test zahrnuje 6x 50m hlavním způsobem ve startu 2 minuty; každá další padesátka by měla být asi o 2" rychlejší než předcházející až v poslední padesátce by měl plavec dosáhnout cílového/plánovaného mezičasu v závodě (rychlost druhé stovky ve dvoustovce)

Motiv 6 x 50 s postupně se zvyšující rychlostí se využívá ke stanovení vztahu mezi plaveckou rychlostí (v) a frekvence záběrů (FZ) a délky plaveckého kroku (DPK). První padesátka by měla být nejpomalejší, o přibližně 10" pomalejší, než je cílový/ plánovaný čas (za který se považuje rychlost druhé stovky ve dvoustovce)

Australané navrhnou, aby polohovkáři tento testovací motiv plavali delfínem nebo mají-li druhý hlavní plavecký způsob, potom jím.

Pozn. plavci by měli po odraze provádět pouze 2 delfínové kopy a vynořovat se na 5 metrech, aby byly zaručeny konstantní podmínky měření. Prsaři by měli se měli pouze odrazit bez záběru pod vodou, aby se využilo co nejvíc metrů pro určení efektivity.

Test by měl trenérovi pomoci určit změny v efektivity záběru v průběhu času.

Zaznamenávají se:

Čas úseku (s) a z toho vypočítaná rychlost (m/s); frekvence záběrů (počet záběrů za 1 min); délka záběrů (m); index efektivity záběru (*pozn. kde Australané ho počítají jako rychlost plavání (v) x počet záběrů ale Francouzi ho počítají jako rychlost plavání x délka plaveckého kroku, prakticky je to totéž, záleží jen na přepočítání*) a počty záběrů.