

OLYMPIJSKÁ AKADEMIE PLAVCŮ (OLAP32)

PROGRAM PODPORY MLADÝCH PLAVCŮ PRO OBDOBÍ LET 2024–2032

Všechny plavecky vyspělé země zahajují výběr talentovaných plavců a jejich cílenou přípravu s výhledem úspěchu na OH 2032 v Brisbane. Efektivní a intenzivní program podpory mladých plavců si klade za cíl minimalizovat rizika spojená s problematickým přechodem z juniorské do seniorské kategorie, zajistit podmínky pro kontinuální individuální rozvoj, zabránit poklesu výkonnosti či úplnému odchodu ze sportu.

V kontextu dynamického rozvoje světového plavání je podpora dlouhodobé systematické přípravy nejperspektivnějších českých plavců, kteří budou v následujících dvou olympijských cyklech pravděpodobně mířit do nejužší špičky národního bazénového plavání, zásadní.

Od roku 1992 bylo českými plavci zaplaváno pouze 9 disciplín s umístěním v TOP 10 na OH a pouze 2 disciplíny s umístěním v TOP 5.

Statistika národních úspěchů na vrcholných soutěžích:

Ženy MSJ / YOG Počet plavců / Top 5 / Medaile	Ženy – OH Počet / přechod z juniorů / TOP10	Muži MSJ / YOG Počet plavců / Top 5 / Medaile	Muži – OH Počet / přechod z juniorů / TOP10
OH 2000	2/0/1	OH 2000	4/1/2
OH 2004	6/2/0 +1/1	OH 2004	3/1/1 +2/2
MSJ 2006–1/0/0		MSJ 2006–1/0/0	
MSJ 2008–2/0/0		MSJ 2008–1/1/0	
OH 2008	3/1/0	OH 2008	5/4/0
YOG 2010–2/2/1		YOG 2010–1/0/0	
MSJ 2011–2/0/0		MSJ 2011–3/0/0	
OH 2012	4/3/1	OH 2012	2/1/0
MSJ 2013–5/2/1		MSJ 2013–5/3/3	
YOG 2014–2/0/0		YOG 2014–2/0/0	
MSJ 2015–3/0/0		MSJ 2015–4/0/0	
OH 2016	5/4/0	OH 2016	2/2/0
MSJ 2017–4/2/0		MSJ 2017–2/1/0	
YOG 2018–2/3/3		YOG 2018–2/0/0	

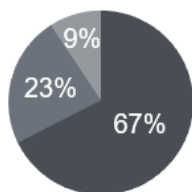


Ženy MSJ / YOG Počet plavců / Top 5 / Medaile	Ženy – OH Počet / přechod z juniorů / TOP10	Muži MSJ / YOG Počet plavců / Top 5 / Medaile	Muži – OH Počet / přechod z juniorů / TOP10
MSJ 2019–2/0/0		MSJ 2019–8/1/1	
OH 2021	3/3/1 +2	OH 2021	3/3/0
MSJ 2022–2/1/0		MSJ 2022–4/4/4	
MSJ 2023–2/0/0		MSJ 2023–4/2/2	

Statistika vrcholných akcí (upravena Ing. Vladimírem Srbem)

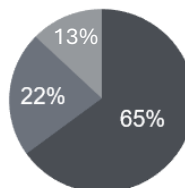
Ženy MSJ / YOG

■ Počet plavců ■ TOP5 ■ Medaile



Muži MSJ / YOG

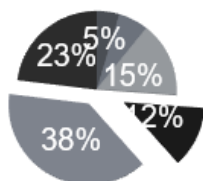
■ Počet plavců ■ TOP5 ■ Medaile



Přechod z juniorské do seniorské kategorie

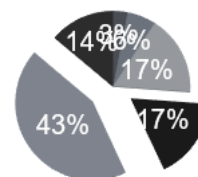
Ženy

■ 2004-2008 ■ 2008-2012
 ■ 2012-2016 ■ 2016-2020
 ■ Juniorská účast ■ Juniorský přestup



Muži

■ 2004-2008 ■ 2008-2012
 ■ 2012-2016 ■ 2016-2020
 ■ Juniorská účast ■ Juniorský přestup



1. Cíle projektu

- umožnit uvedeným věkovým kategoriím (ročníky narození 2006–2009) přístup k nadstandardním tréninkovým podmínkám, nejlepší plavecké přípravě a vzdělávání ve sportovní oblasti
- v souladu s koncepcí dlouhodobého rozvoje sportovce napomáhat kontinuálně navyšovat tréninkovou zátěž
- podporovat růst plavecké výkonnosti cíleným rozvojem pohybových schopností i důrazem na úroveň plaveckých dovedností
- rozvíjet všestranný potenciál mladých plavců zpřístupněním kvalitní psychologické přípravy, nutričního poradenství i zdravotní podpory
- vytvořit příznivé motivační prostředí pro zařazené plavce (případně dále i plavce, kteří se k požadovaným kritériím výkonnostně přibližují)
- stavět tým, formovat hodnoty a postoje zařazených plavců směrem ke skupinové soudržnosti
- nalézt optimální trenérské a manažerské zabezpečení
- průběžně aktivně komunikovat s osobními trenéry a mateřskými kluby, rodiči zařazených plavců a plavci samotnými
- začlenit program do výběrových struktur ČSPS
- rozšířit možnosti plavců získávat závodní zkušenosti na mezinárodní úrovni
- připravit tým na vrcholné soutěže s výhledem na 2 olympijské cykly

2. Kritéria pro zařazení plavců do projektu v roce 2024

Kritérium pro zařazení do projektu OLAP32 je splnění předepsaného limitu pro jednotlivé ročníky narození (muži i ženy 2006–2009).

Základní nominační období: 1. 1. 2024 – 16. 6. 2024.

	2009	2008	2007	2006
WA body (50m bazén)	D 620 CH 570	D 660 CH 620	D 700 CH 670	D 720 CH 720
Počet splněných OH disciplín	1	1	2	2
100% docházka	Potvrzení trenéra	Potvrzení trenéra	Potvrzení trenéra	Potvrzení trenéra
Vyplňování tréninkových dat ETD YARMILL				

Docházka požadována s výjimkou nemoci, zranění, neodkladných studijních povinností či dlouhodobého tréninku v zahraničí.

2.1 Počet plavců zařazených v projektu

rok 2024	5 chlapců a 5 děvčat ročník narození 2006
celkem max 40 plavců	5 chlapců a 5 děvčat ročník narození 2007
	5 chlapců a 5 děvčat ročník narození 2008
	5 chlapců a 5 děvčat ročník narození 2009
období 2025–2028	4 chlapci a 4 děvčata ročník narození 2006
celkem max 32 plavců	4 chlapci a 4 děvčata ročník narození 2007
	4 chlapci a 4 děvčata ročník narození 2008
	4 chlapci a 4 děvčata ročník narození 2009
období 2029–2030	3 chlapci a 3 děvčata ročník narození 2006
celkem max 24 plavců	3 chlapci a 3 děvčata ročník narození 2007
	3 chlapci a 3 děvčata ročník narození 2008
	3 chlapci a 3 děvčata ročník narození 2009
období 2031–2032	2 chlapci a 2 děvčata ročník narození 2006
celkem max 16 plavců	2 chlapci a 2 děvčata ročník narození 2007
	2 chlapci a 2 děvčata ročník narození 2008
	2 chlapci a 2 děvčata ročník narození 2009

2.2 Zařazení plavce v průběhu projektu, setrvání v projektu, vyřazení plavce

Zařazení do projektu

Na základě splnění kritérií se do projektu mohou v průběhu období zařadit plavci i dodatečně. Podmínkou setrvání v projektu je 100% účast na společných akcích a odpovídající výkonnostní růst.

V souvislosti s termínem zveřejnění projektu (LMČR – červen 2024) je možné v prvním roce vstoupit do projektu i prostřednictvím výkonu zaplavaného na krátkém (25m) bazénu. Tato výjimka se však vztahuje pouze období od 1. 9. 2024 do 31. 12. 2024 a na případy, kdy v daném ročníku narození není kapacita plavců naplněna.

Vyřazení z projektu

Plavci, kteří nebudou během celého období respektovat stanovená pravidla a účastnit se akcí projektu v plném rozsahu, budou vyřazení.

Plavci, kteří v daném roce nesplní výkonnostní kritéria do termínu ukončení LMČR (včetně), budou vyřazení.

Dlouhodobá návaznost projektu

Do projektu vstupuje vždy po uzavření čtyřletého cyklu nová skupina plavců následujících čtyř ročníků narození (v roce 2028 vstupují plavci ročníků narození 2010–2013 atd.).

		rok	2024	2025	2026	2027	2028	2029	2030	2031	2032
rok narození	2006	muži	720	760	800	820	850	880	900	900	910
		ženy	720	760	800	810	840	870	890	890	900
	2007	muži	670	720	760	800	820	850	880	900	900
		ženy	700	720	760	800	810	840	870	890	890
	2008	muži	620	670	720	760	800	820	850	880	900
		ženy	660	700	720	760	800	810	840	870	890
	2009	muži	570	620	670	720	760	800	820	850	880
		ženy	620	660	700	720	760	800	810	840	870
	2010	muži					720	760	800	820	850
		ženy					720	760	800	810	840
	2011	muži					670	720	760	800	820
		ženy					700	720	760	800	810
	2012	muži					620	670	720	760	800
		ženy					660	700	720	760	800
	2013	muži					570	620	670	720	760
		ženy					620	660	700	720	760
	2014	muži									720
		ženy									720

(Výkonnostní kritéria projektu v průběhu 8letého období, 50m bazén)

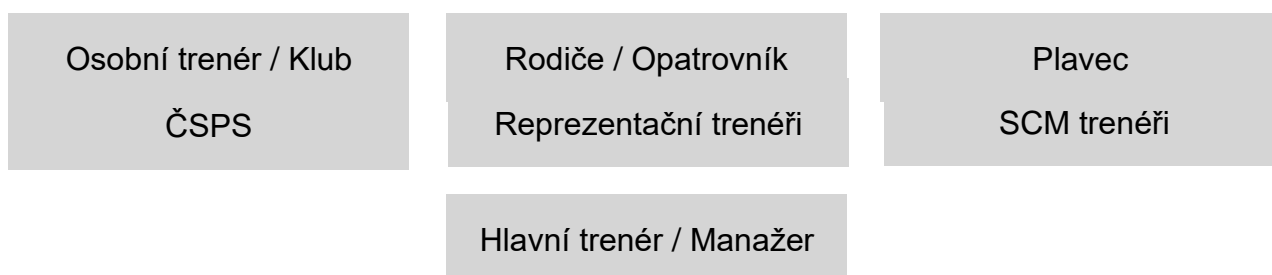
3. Jmenný seznam plavců zařazených do projektu

Představen na Letním MČR v Ústí nad Labem (termín 13. – 16. 6. 2024).

Bude doplněn na základě plnění výkonnostních kritérií.

4. Komunikace, spolupráce, realizační tým

Trenérské zabezpečení projektu předpokládá aktivní komunikaci na nejvyšší úrovni a úzkou spolupráci s dalšími významnými součástmi rozvoje zařazených sportovců. Klíčová je součinnost a provázanost všech částí komplexního programu:



- **hlavní trenér / manažer projektu**

Trenér se schopnostmi převést plavce z juniorské do seniorské kategorie, je otevřený novým přístupům a umí jednat s lidmi – plavci i rodiči, vedením, osobními trenéry... Je schopný úzce spolupracovat s osobními trenéry, schopný pomoci ve všech směrech.

- **realizační tým**

Pro jednotlivé společné akce (kempy) bude stanoven vždy před akcí v souvislosti s aktuálními cíli.

- **osobní trenéři**

Prostřednictvím spolupráce s hlavním trenérem se osobním trenérům dostává podpory a široké škály doporučení pro práci s využitím nejnovějších a ověřených metod, nabízí se zvyšování odbornosti v oblasti sportovní plavecké přípravy, vzdělávání, zajištění mentoringu a sběru dat (testy, závody...). Díky zapojení do projektu mají osobní trenéři možnost dále zkvalitňovat práci s týdenním, měsíčním, ročním a 4letým plánem, vhodně koncipovat testy, kempy, jednotky suché přípravy a všech ostatních složek tréninku. Cílem je, aby byli schopni identifikovat slabé a silné stránky jedince, rychle reagovat na vývoj výkonnosti, upravit tréninkové plány dle aktuálních výsledků. Osobní trenéři zajišťují spolupráci na ose trenér-sportovec-rodič, dbají na postupy zajišťující prevenci zranění.

Tento trenérský tým bude podle potřeb doplněn o spolupráci s odborníky z následujících oblastí:

- suchá příprava, psychologická příprava
- analýza plavecké techniky a plaveckého výkonu
- fyzioterapie, regenerace, kompenzace, výživa

5. Časový harmonogram, koncepce přípravy

OLAP32 zahájí v červenci 2024, ukončen bude v červnu 2032. V případě pozitivního přínosu bude snahou o plynulou návaznost v dalších letech a směřování k následným OH (2036...)

5.1 Výběrový rok 2024

<p>Výběr plavců</p> <p>Výběr trenéra a realizačního týmu</p> <p>Představení projektu i vyhlášení vybraných plavců – jednotný design – týmové oblečení</p>	<p>Leden–červen</p> <p>Trenér a manažer projektu vybrán na základě stanovených kritérií, vyhlášen. S předstihem osloven, podmínky vykomunikovány.</p> <p>Představení projektu i vyhlášení vybraných sportovců na LMČR (červen 2024), přijetí do programu, předání týmové výstroje a písemného vyznamování.</p>
<p>Společné kempy</p> <ul style="list-style-type: none"> • úvodní jednodenní test kemp • základní jednodenní test kemp 	<p>Kempy složené ze dvou částí:</p> <ul style="list-style-type: none"> • plavecká část • vzdělávací část <p>Osobní trenéři plavců pozváni.</p> <p>5. července 2024 (Boskovice) podzim (září–listopad 2024)</p>

5.2 Období let 2025–2028

<p>Čtyřleté období průběžné sportovní přípravy, ve stálém kontaktu s hlavním trenérem. Některé akce mohou probíhat paralelně s reprezentačním výběrem juniorů či U22.</p>	
<p>Výběr 16 chlapců a 16 děvčat</p> <p>Třídenní základní kemp</p>	<p>Červen 2025</p> <p>Jednou ročně vždy organizován třídenní kemp na bázi vzdělávání a testování. Kemp optimálně ukončen kontrolními závody.</p>
<p>Mezinárodní závody</p>	<p>U všech plavců zařazených do projektu se předpokládá každoroční účast na zahraniční soutěži mezinárodního charakteru s cílem získávání zkušeností. Ta je většinou hrazena z jiných zdrojů svazu (start reprezentantů na Multinations Swimming Meets, V4 Olympic Hopes atd.). Z projektu se budou hradit výjimečné případy plavců, kteří nespouštějí na žádných mezinárodních závodech v rámci jiných složek.</p>
<p>Dva jednodenní skill kempy</p>	<p>Dva kempy ročně, které se zaměřují na rozvoj dovedností (skills). Účast zahraničního hostujícího trenéra.</p>

5.3 Období let 2029–2030

Výběr 12 chlapců a 12 děvčat	Leden 2029
Základní 3denní kemp	Únor–duben Zaměření na kvalitu, intenzitu, dovednosti
MČR zaměření na cílové disciplíny a časy	Závodní cíle by se měly v tuto chvíli soustředit na výsledky.
Mezinárodní závody se zaměřením na cílové disciplíny a časy. Zlepšení do finále a ve finále.	Červenec–srpen Světový pohár, ME Zaměření na udržení kvality dovedností v závodních podmínkách.
Dva jednodenní skill kempy	Září–listopad Dva jednodenní kempy ročně se zaměřením na kvalitu dovedností, hostující mezinárodní trenér.

5.4 Období let 2031–2032

Výběr 8 chlapců a 8 děvčat	Leden 2031
Týdenní mezinárodní kemp	Únor–duben Mezinárodní týdenní kempy konané v obou sezónách. Zaměření na intenzitu a dovednosti.
MČR	Červen Zaměřeno na cílové pozice a umístění. V roce 2032 již kvalifikační časy.
Mezinárodní závody	Červenec–srpen 2031 Světový pohár, ME Zaměření na cílové disciplíny a cílové časy, zlepšení do finále a ve finále.
Dva jednodenní skill kempy	Září–prosinec 2031 Dva jednodenní kempy ročně se zaměřením na kvalitu dovedností, hostující mezinárodní trenér.
Týdenní kemp	Leden–duben 2032
MČR – kvalifikace OH	Červen 2032
Soustředění Oceánie	

PŘÍLOHY

I. Vysvětlení: Trenéři vybraných plavců

2024

Dospívání a růst

Mladí plavci se vyvíjí odlišnou rychlostí, dospívají v různých obdobích a časových etapách. Stupeň a tempo vývoje může mít výrazný vliv na výkonnost plavce.

Mladí plavci mohou proto dosahovat vynikajících nebo naopak slabých výsledků v jejich kategoriích, pokud jejich příprava není kontrolovaná.

Trenéři vybraných plavců by se měli soustředit na tyto faktory:

Příprava

Tréninkové složky	<ul style="list-style-type: none"> • Technika • Rychlost • Vytrvalost
Tréninkové zaměření	<ul style="list-style-type: none"> • Tréninkové základy – učit plavce trénovat
Bazén	<ul style="list-style-type: none"> • Kontrola a oprava techniky plaveckých způsobů, startů, obrátek • Rozvoj vytrvalosti • Důraz na kvalitu závodních dovedností
Suchá příprava:	<ul style="list-style-type: none"> • Rozvoj nervosvalové koordinace, ovládnání pohybového aparátu • Periodizovaný program rozvoje síly • Rozvoj flexibility • Podpora správného držení těla
Regenerace	<ul style="list-style-type: none"> • 8–10 týdnů za sezónu
Tréninkové metody	<ul style="list-style-type: none"> • Plynulý rozvoj a navyšování délky tréninkových jednotek • Představení strukturovaného závodního programu (olympijského programu)
Taktika	<ul style="list-style-type: none"> • Zvyšování povědomí o specifikách taktických dovedností v tréninkových i závodních podmínkách • Závodní kalendář
Závody 10 závodů ročně	<p>Lokální:</p> <ul style="list-style-type: none"> • MČR, MČRJ, Český pohár • Krajské <p>Kontrolní závody:</p> <ul style="list-style-type: none"> • MČR, Mezinárodní závody – zaměření na daný cíl (používat tyto závody k rozvoji závodních dovedností)
Výstup	<ul style="list-style-type: none"> • Roční analýza
Sportovní složky	<ul style="list-style-type: none"> • Strategické plánování, psychologie, osobnostní růst • Biomechanika, suchá příprava, masáže, výživa
Program	Olympijský přípravný program



2025–2028

Příprava

Tréninkové části	<ul style="list-style-type: none">• Technika – vytrvalostní trénink• Rychlost, anaerobní trénink• Trénink VO2 max
Tréninkové zaměření Bazén	<ul style="list-style-type: none">• Plynulé navýšení počtu tréninkových jednotek a intenzity zatížení• Začátek specializace• Navýšení – aerobní základ• Navýšení – závodní dovednosti• Navýšení – objem suché přípravy
Suchá příprava	<ul style="list-style-type: none">• Rozvoj síly, rovnoměrně u všech svalových skupin• Zaměření na hluboký stabilizační systém, „core“• Udržování a rozvoj flexibility
Regenerace	<ul style="list-style-type: none">• 10–12 týdnů za sezónu
Tréninkové části	<ul style="list-style-type: none">• Stabilizace optimální úrovně techniky v tréninkové přípravě i v závodních podmínkách• Prevence zranění
Tréninkové metody	<ul style="list-style-type: none">• Rozvoj a prodlužování tréninkových jednotek• Strukturovaný (olympijský) závodní program
Taktika	<ul style="list-style-type: none">• Učit plavce taktickým strategiím, rozložení sil a tempa závodu (pace, negative split...), přednostně u disciplín 400–1500 VZ• Učit plavce porozumět parametrům – délka a frekvence záběru, souvislostem mezi nimi (frekvence, mezičas, cílový čas)
Závody 12 závodů ročně	Lokální: <ul style="list-style-type: none">• MČRJ / MČR, Český pohár• Krajské závody Kontrolní závody: <ul style="list-style-type: none">• MČR, mezinárodní závody – koncentrace na daný cíl (používat tyto závody k rozvoji závodních dovedností)
Výstup	<ul style="list-style-type: none">• Roční analýza
Sportovní složky	<ul style="list-style-type: none">• Strategické plánování, psychologie, osobnostní růst• Biomechanika, suchá příprava, masáže, výživa
Program	Olympijský přípravný program

2029–2030

Dospívání a růst

Využitím principů dlouhodobého rozvoje plavce a soustavným využíváním technické přípravy mají plavci možnost dosáhnout vrcholných výkonů.

Příprava:

Tréninkové části	<ul style="list-style-type: none"> • Učit plavce trénovat • Rychlost, anaerobní trénink • VO2 max • Race Pace
Tréninkové zaměření	<ul style="list-style-type: none"> • Další plynulé navýšení objemu a intenzity • Učit plavce trénovat
Bazén	<ul style="list-style-type: none"> • Specializace plavce, nevynechávat 400 m VZ • Aerobní rozvoj • Koncentrace na závodní dovednosti • Využívat širokou škálu tréninkových metod
Suchá příprava	<ul style="list-style-type: none"> • Rozvoj nervosvalové koordinace, ovládnání pohybového aparátu • Strukturovaný program silového rozvoje • Udržení flexibility • Udržení funkce HSS, silových schopností tělesného jádra
Regenerace	<ul style="list-style-type: none"> • 6–8 týdnů za sezónu
Tréninkové části	<ul style="list-style-type: none"> • Soustavná koncentrace na rozvoj cílových dovedností a získání požadované úrovně schopností
Tréninkové metody	<ul style="list-style-type: none"> • Stabilizace optimální úrovně techniky v tréninkové přípravě i v závodních podmínkách • Prevence zranění
Taktika	<ul style="list-style-type: none"> • Rozvoj taktických dovedností v závodních podmínkách, pod tlakem, v únavě a při všech startech.
Závody 14 závodů ročně	<p>Lokální:</p> <ul style="list-style-type: none"> • MČR, Český pohár • Krajské závody <p>Kontrolní závody:</p> <ul style="list-style-type: none"> • MČR, mezinárodní závody – koncentrace na daný cíl (používat tyto závody k rozvoji závodních dovedností)
Výstup	<ul style="list-style-type: none"> • Roční analýza
Sportovní složky	<ul style="list-style-type: none"> • Strategické plánování, psychologie, osobnostní růst • Biomechanika, suchá příprava, masáže, výživa
Program	Olympijský přípravný program

2031–2032

Dospívání a růst

V tomto období již plavci ve věku 19 let a starší, vyspělí jedinci schopni přizpůsobení, adaptace, růst a dospívání již na výkonnost nemusí mít zásadní vliv.

- Možné navýšení silových schopností, svalové hmoty
- Vysoká úroveň morálních hodnot a motivace, zaměření na dlouhodobé plánování a cíle
- Technika a koordinace na vysoké úrovni
- Samostatnost, schopnost komunikovat s vedením, trenéry

Příprava

Tréninkové části	<ul style="list-style-type: none"> • Rychlostní a anaerobní trénink • VO2 max • Race Pace • Učit plavce závodit
Tréninkové zaměření	<ul style="list-style-type: none"> • Individuální program
Bazén	<ul style="list-style-type: none"> • Zaměření na cílové disciplíny • Celostní plně individualizovaný tréninkový plán • Dlouhodobý plán – periodizace • Stabilizace techniky a závodních dovedností
Suchá příprava	<ul style="list-style-type: none"> • Periodizace přípravy • Pravidelné zdravotní kontroly před tréninky a závody • Rozvoj flexibility a síly tělesného jádra
Regenerace	<ul style="list-style-type: none"> • 6–8 týdnů za sezónu
Tréninkové části	<ul style="list-style-type: none"> • Inspirace high level úrovní bazénové a suché přípravy, využití mentoringu na domácích a mezinárodních závodech • Úprava sportovní přípravy s cílem prevence zranění a udržení zdraví
Taktika	<ul style="list-style-type: none"> • Rozvoj taktických dovedností v závodních podmínkách, pod tlakem, v únavě a při všech startech. • Vytvářet specificky čas i místo pro kontrolu úrovně taktických dovedností v závodních podmínkách.
Závody 14 závodů ročně	<p>Lokální:</p> <ul style="list-style-type: none"> • MČRJ / MČR, Český pohár • Krajské závody <p>Kontrolní závody:</p> <ul style="list-style-type: none"> • MČR, mezinárodní závody – koncentrace na daný cíl • Používat tyto závody k rozvoji závodních dovedností • Cílové závody – kvalifikační časy
Výstup	<ul style="list-style-type: none"> • Finalizace přípravy
Sportovní složky	<ul style="list-style-type: none"> • Strategické plánování, psychologie, osobnostní růst • Biomechanika, suchá příprava, masáže, výživa

Období let 2030–2032 by mělo být zaměřené na poslední přípravy a využívání prostředků, které by měly být plavcům k dispozici od počátku projektu, v posledních letech navýšené a více individualizované.

Sportovní složky – prostředky

Strategické plánování	Strategické plánování je důležitou součástí celé přípravy. Plánování jednotlivých cyklů s progresivním navyšováním tréninkových ukazatelů se zohledněním osobního života plavců. Průběžná kontrola růstu tréninkového objemu, intenzity, výkonnosti, vyhodnocování, regenerace.
Zdravotní prohlídky	Všechny prohlídky 2x ročně. Prevence zranění, fyzioterapie. Vzdělávání v oblasti antidopingu a čistého sportu.
Masáže	Masáže zařazené do týdenního režimu plavce (1–2x týdně). Vzdělávání v oblasti sportovní masáže, rozvoj sebemasážních technik.
Psychologie, fyziologie	Využití sportovních psychologů, mentální příprava, zvládání stresu. Vzdělávání v oblasti fyziologie člověka, fyziologie zátěže, tréninkové metody, testování pohybových schopností.
Výživa	Vzdělávání v oblasti výživy, doplňků stravy a pitného režimu, individuální výživové poradenství.
Biomechanika	Využití odborníků zabývajících se analýzou techniky plaveckých způsobů, analýzou plaveckého výkonu, biomechanickými zákonitostmi.
Osobnostní růst	Vzdělávání v oblasti time managementu, využití volného času. Vzdělávání: <ul style="list-style-type: none"> • WADA • Match-fixing • Respektující přístup k mezilidským vztahům • Finanční gramotnost • Sponzorství a osobní značka • Media a sociální media

II. Testy

realizované vždy na 50 m bazénu, vybrané vždy na základě zaměření daného kempu, specializace plavců a s ohledem na testování v rámci ostatních výběrových struktur

Sprinteři 50–100 m

TEST	OPAKOVÁNÍ	ZÁZNAM	INTENZITA ZATÍŽENÍ	JAK ČASTO	POMŮCKY
30x50. @3.00min Test tolerance laktátu	1x	Čas, TF	Maximální	1x v cyklu Každých 16 týdnů	
6x50. @3.00min Test síly	3x	Čas – lepší než OR +/- 3 sec	Maximální 6x packy 6x ploutve 6x ploutve a packy	2x v cyklu Jen v posledních 2 cyklech sezóny	Ploutve, packy
8x100. @5.00min Test produkce laktátu	1x	Čas, hladina LA, Frekvence, počet záběrů	3x 85% 2x 90% 2x 95% 1x 100% použit % schéma	Jen poslední 3 cykly	
10x50 nohy. @2.00min Test nohy	3x	Čas	Maximální	Kdykoliv	
4x7m. @1.00min 4x12.5m @1.30min 4x 20m @ 2.00min 4x25m @ @2.30min Test startovní rychlosti	1x	Čas	Maximální	Pouze v období vyladování 2x	

Střední tratě 200–400 m

TEST	OPAKOVÁNÍ	ZÁZNAM	INTENZITA ZATÍŽENÍ	JAK ČASTO	POMŮCKY
8x200 nohy @6.00min Test nohy	1x	Čas	Maximální	1x měsíčně	
8x200 @4min nebo 7x200 @4min P / PZ @5min step test	1x	Čas, frekvence, počet záběrů, TF	3x80% 2x85% 1x90% 1x95% 1x100% nebo 1x OR + 35 sec 1x OR + 30 sec 1x OR + 25 sec 1x OR + 20sec 1x OR + 15sec 1x OR + 10 sec 1x max použit % schéma	1x měsíčně	
T2000 Test vytrvalosti	1x	Čas, mezičas, úseky 100m, 200m, 500m	Maximální	Kdykoliv, doporučeno na začátku a uprostřed sezóny	



TEST	OPAKOVÁNÍ	ZÁZNAM	INTENZITA ZATÍŽENÍ	JAK ČASTO	POMŮCKY
? @15min Test vytrvalosti	1x	Uplavaná vzdálenost	Maximální	Kdykoliv, doporučeno na začátku a uprostřed sezóny	
4x400. @7.00min Step test		Čas a frekvence	Každý úsek o 10 sec rychleji. Začít na OR + 50sec	Na začátku a uprostřed sezóny	

Vytrvalci 400 PZ, 800 VZ, 1500 VZ

TEST	OPAKOVÁNÍ	ZÁZNAM	INTENZITA ZATÍŽENÍ	JAK ČASTO	POMŮCKY
8x100 nohy @2.30 nebo paže @1.45	1x	Čas / udržení rychlosti	Udržovaná rychlost	2x v každém cyklu	deska, pull buoy
4x500	1x	Čas, frekvence	2x 90% 1x 95% 1x Max použití % schéma	Kdykoliv	
12x100. @130	1x	Čas, tempo Hladina LA na konci setu	90% Stejná rychlost založená na hodnotě cílového výkonu	1x v cyklu	
1 hodina	1x	Uplavaná vzdálenost		1x v cyklu	
4x200. @6Min PZ nebo hlavní způsob vyjma K	2x	Čas	Maximální	Uprostřed sezóny	



Skill testy

TEST	OPAKOVÁNÍ	ZÁZNAM	INTENZITA ZATÍŽENÍ	JAK ČASTO	POMŮCKY
4x25m	1x	Čas	Max	1	0
3x50m	1x	Čas	Max	1	0
Nohy 25m 100m -@3min 200m	1x	Čas	Max	1	0
Paže 25m 100m - @ 3min 200m	1x	Čas	Max	1	0
Vlnění pod hladinou 25m 2x Kraul 2x Motýl	1x	Čas	Max	1	0
Start + 7m Obrátka - 15m ke zdi Obrátka - 10m od zdi Cela obrátka Obrátka - 5m ke zdi Obrátka - 10m od zdi Cela obrátka	2x 2x 2x 1x 2x 2x 1x	Čas	Max	1	0
Vše 1x Kraul 1x jiný					



III. Seznam zařazených plavců k 19. 6. 2024

Esposito Tobias	JPK
Hynek Oliver	KomBr
Lebeda Štěpán	PK Zlín
Dzivý Jakub	PKVM
Peroutka Patrik	SIPI
Foltýn Jan	PAZ
Ščudla Ondřej	KomBr
Merker Tobias	BiJa
Procházka Zdeněk	PSKr
Mitka Daniel	MoP
Morávek Petr	USK
Vaculík Václav	PK Zlín
Zemek Patrik	PK Zlín
Jurčík Jan	PKLbc
Hübscher Samuel	KPSOs
Krischke Jakub Jan	SlzPK
Slavík Ondřej	KPSOs
Danielová Barbora	PSKr
Blažková Daniela	PKDěč
Zimová Kateřina	ÚAPS
Sládková Barbora	SpsHK
Bláhová Zuzana	USK
Crhová Charlene Daniela	SCPAP
Cejpková Rozálie	MoP
Preislerová Adéla	PKJH
Grusová Veronika	BiJa
Svobodová Karolína	KomBr
Zápotocká Natálie	Boh
Sochorová Lucie	PKKBr

Mgr. Jakub Tesárek, MPA

Předseda ČSPS

Tom Froněk a kol.

trenérsko-metodická komise ČSPS