



## HODNOCENÍ AKCE

**Akce:** **Mistrovství světa 2015**

**Termín:** 2.-9.8.2015

**Místo:** Kazaň, Rusko

**Vedoucí výpravy:** Jan Novotný

**Trenéři:** Vlastimír Perna – reprezentační trenér, Jaroslav Strnad, Jaroslava Passerová, Markéta Kaplanová, Tomáš Baumrt

**Zdravotní zabezpečení:** Ladislav Vencálek – masér, Tomáš Baumrt - lékař

**Závodníci:** Simona Baumrtová, Barbora Závadová, Lucie Svěčená, Petra Chocová, Anna Kolářová, Jan Šefl, Petr Bartůněk, Pavel Janeček, Jan Micka, Roman Dmytrijev, Martina Elhenická, Martin Verner, Martina Moravčíková

### **Obecné hodnocení:**

Výprava odcestovala společně dne 30.7.2015 z letiště Václava Havla v Praze přes Moskvu. Do Kazaně dorazila v podvečerních hodinách. Bez problému byla převezena do místa akreditace a ubytování, Vesničky sportovců (bývalá Univerziádní vesnička z r. 2013). Vzhledem k mnoha zcela jistě velmi důležitých byrokratických formalit a procedur trvala akreditace více než hodinu. Tím odpadla byť jen teoretická šance jít si zaplavat.

Po akreditaci byla výprava ubytována ve stejné budově, kde již trávili několik dní dálkoví plavci a akvabely. Ubytování bylo poněkud strohé, typu vysokoškolské koleje, nicméně dostačující.

V areálu vesničky bylo rovněž stravování. K dispozici bylo několik jídelen – místní tatarsko-ruská, evropská, asijská, halal, pseudoitalská (těstoviny a pizza). Kvalita a rozmanitost jídla na snídani, oběd i večeře byla vynikající. Co by se dalo vytknout, byla snad jen stereotypní nabídka moučníků a užší výběr ovoce (jablko, pomeranč, banán).

K tréninku bylo možno využít několik bazénu v okolí, přímo naproti vesničce byl vnitřní padesátimetrový bazén, v centru dalších pět, včetně tréninkového a závodního bazénu v Kazaň Areně. Ten bylo možno využít pouze dopoledne, odpoledne zde ještě probíhaly finále synchronizovaného plavání.

Dopravu z vesničky na bazén a zpět zajišťoval pořadatel shuttle busy. Snaha o dodržování jízdního řádu byla občas narušována naplněním autobusu cestujícími a vydáním pokynu k odjezdu. Ale interval mezi odjezdy byl krátký, nikdo nemusel dlouho čekat. Cesta trvala 15-20 minut, podle hustoty dopravy.

Při vstupu do jídelen, do vesničky nebo na sportoviště byla prováděna kontrola dle akreditačních karet a kontrola osob i vnášených předmětů (batohů).

Protože jsme se do Kazaň Areny dostali až v pátek 31.7. a spousta výprav měla již díky svým předvojům dálkového plavání a synchro rezervované ty nejlepší místa pro umístění masérského stolu, kde obvykle přebývá část plavců, kteří aktuálně startují v závodě, byli jsme nuceni vzít zavděk výběrem z toho, co zůstalo. Nakonec jsme díky rezignaci francouzských kolegů měli prostor dostatečný. Pouze jsme museli zakoupit 2 skládací přístřešky pro případ prudkého slunečního svitu či deště.

Samotná soutěž probíhala tradičně v 8 dnech. Nově byly do programu zařazeny smíšené štafety 4x100 volný způsob a 4x100 polohový závod.

Celková úroveň Mistrovství světa byla tradičně na velmi vysoké předolympijské úrovni. Některé poznatky:

- rozšířil se počet zemí, které měly závodníky v semifinále a finále
- vyrovnal se střed kvalitních plavců v oblasti postupu do semifinále, o postupu či „nepostupu“ rozhodovaly velmi těsné rozdíly
- i favorité v některých disciplínách museli plavat na hranici svých možností, aby pro taktizovali šanci na postup, což se v několika případech stalo
- častěji než dříve bylo vidět, že úspěch v semifinále i finále lze dosáhnout i z krajních drah, což bylo podmíněno zmíněnou velkou vyrovnaností výkonů a schopností mentálně se připravit na závod bez předsudků z vlastních limitů

Divácká kulisa byla vynikající. Po celý šampionát bylo na tribunách 5-11 tisíc diváků, kteří dokázali ocenit výkony všech úspěšných plavců, pokud šlo o domácí, podpora i ohlas na dobrý výkon byl přímo frenetický.

Českou republiku na MS reprezentovalo 13 bazénových plavců, 7 žen a 6 mužů. Celkem startovali v 31 individuálních disciplínách a 2 štafetách. Cílem bylo dosáhnout lepšího výsledku než před 2 lety v Barceloně, kde jsme měli 2 finálové, 4 semifinálové účasti a 6 zlepšených českých rekordů.

Celkový výsledek české výpravy však tento cíl nenaplnil. Výsledkem snažení v Kazani je 1 finále, 2 semifinále a 7 českých rekordů. Potvrdilo se, že pro české plavce znamená úspěch na vrcholné akci dokázat si zlepšit své osobní maximum. Ať už se jedná o plavce s ambicemi na postup do finále nebo umístění kolem 40. místa.

Pro mé interní hodnocení jsem si 13 reprezentantů rozčlenil do 3 skupin, zejména podle ambicí co se týká jejich umístění a očekávané výkonnosti.

*Skupina s cílem uspět postupem do semifinále, příp. finále – Barbora Závadová, Simona Baumrtová, Jan Micka*

- vynikající výkony odvedla pouze Barbora Závadová, která postoupila ve své hlavní disciplíně do finále, kde obsadila 5. místo, ve své druhé disciplíně postoupila do semifinále, kde dohmátla 12. celkem 3x zlepšila český rekord. Simona Baumrtová i Jan Micka nedosáhli výkonů ani umístění podle představ svých i trenérů. Vzhledem k tomu, že celkové vyznění české reprezentace na vrcholné události se vždy odvíjí od úspěchu těch, kteří patří do této skupiny, nedopadlo naše vystoupení v Kazani nijak dobře, i přes nesporné individuální úspěchy jednotlivců, Barbory Závadové v první řadě.

*Skupina s cílem bojovat o mimořádný úspěch postupem do semifinále, na úrovni kolem 20. místa výsledkové listiny, pokusit se o splnění limitu FINA A pro OH 2016 – Martina Moravčíková, Pavel Janeček, Jan Šefl, Petr Bartůněk, Petra Chocová, Lucie Svěcená*

- úspěšně si vedla Petra Chocová, která dokázala postoupit do semifinále 50P (16. místo) a zaplavat výborný výkon na 100P (individuálně i ve štafetě). Vzhledem k tomu, jakou absolvovala přípravu, která byla opět ovlivněna i zdravotními problémy, jde o malý zázrak. Bohužel absolutní časy byly za jejími nejlepšími osobními výkony, což zejména u olympijské disciplíny 100P bude vyžadovat přidat v tréninku. Pozitivní je i český rekord Jana Šefla na 200M, ovšem ani ten těsně nestačil na postup do SF. Ostatní čtyři reprezentanti zůstali za předpoklady. Neradostné je i to, že žádný z této skupiny nedokázal splnit FINA A limit pro OH.

*Skupina s cílem zlepšit svá osobní maxima a posunout se ve výsledkové listině oproti nasazení podle přihlášek – Anna Kolářová, Marina Elhenická, Martin Verner, Roman Dmytrijev*

- Mistrovství světa se z této skupiny velmi vydařilo Anně Kolářové, která překonala 2 české rekordy a dokázala se výrazně posunout ve výsledkové listině. Již dlouho jsme neměli kraulařku mezi prvními 25 na světě. Přesto je nutné pro další posun udělat ještě velký krok dopředu. Z ostatních v této skupině úplně neklamal jen Martin Verner, který i přes splnění limitu na poslední chvíli, dokázal ze svého letos nejlepšího času ještě něco ubrat. Obdobně zaplavala i Martina Elhenická na 400VZ. Přesto to lze považovat pouze za malou náplast na jinak slabší výkony v ostatních disciplínách.

Zastoupení jsme měli poslední soutěžní den i v závodech štafet 4x100m polohově, jak v kategorii mužů, tak i žen. Upřímně, štafeta mužů neměla jakoukoliv šanci na dobré umístění, ale v kontextu výkonů některých našich plavců měla být nakonec příležitostí si takzvaně spravit chuť a předvést kvalitní výkon každého ze čtveřice plavců. To se povedlo Romanovi Dmytrijevovi, který plaval svůj druhý nejlepší výkon v životě, výborně plaval i Martin Verner, který dokázal s letmým

startem prolomit hranici 49 vteřin. Petr Bartůněk plaval zejména druhou padesátku velmi slabě, Jan Šefl se nedokázal motivovat k dobrému výkonu a svůj úsek nezvládl.

Ženy měly v tomto závodě šanci na umístění, které by dávalo naději na kvalifikaci štafety pro OH. Tam se kvalifikuje celkem 16 nejlepších štafet, z tohoto MS prvních 12, zbývající 4 podle světového pořadí před uzavřením nominace. Podmínkou uspět bylo zaplavat lépe než ve svých individuálních startech, nejlépe na hranici svých osobáků. Všechna 4 děvčata plavala lépe, než ve svých disciplínách, dokonce i předávky byly velmi podařené. Bohužel však kromě Anny Kolářové ostatní tři děvčata mírně zaostala za svými životními maximy a celkový čas stačil na 15. místo s odstupem 1,31s na ono vytoužené dvanácté.

### **Závěr:**

Jak jsem již uvedl výše, celkově naše účast na Mistrovství světa v Kazani nebyla úspěšná. Nedokázali jsme navázat na zlepšující se trend z posledních dvou světových šampionátů a neudělali jsme další krok kupředu. Zůstali jsme za očekáváním vlastním, trenérů, odborné veřejnosti a fanoušků. Absolutorium za své vystoupení zaslouží Barbora Závadová, její osobní trenér Jaroslav Strnad a celý tým kolem VSC, který se podílí na přípravě Barbory. Velké uznání si zaslouží Anna Kolářová a její trenér Milan Moravec za obrovský pokrok, který udělali nejen na tomto MS, ale v průběhu celé sezóny. Pochvala patří i Petře Chocové, která i přes slabé výkony v průběhu roku, dokázala svou „minipřipravu“ načasovat tak skvěle. Sama ví, že v nadcházející sezóně už to stačit nebude.

Je jisté na pořadu dne otázka, co je potřeba udělat v budoucnu pro to, abychom na podobných soutěžích uspěli, uspěli častěji a pravidelněji. Odpověď není tak těžká. V první řadě samozřejmě trénovat. Trénovat hodně, ale také promyšleně, chytře, cíleně využívat širokého spektra plaveckých pomůcek, zajímat se o poslední trendy, poznatky, podporovat plavecký trénink správnou a efektivní aktivitou na suchu, a to nejen v posilovně, je-li to potřeba, využívat i přiměřených potravinových doplňků, cílené medikace a regeneračních procedur. Toto vše provádět na klubové úrovni. Na reprezentační úrovni jsem názoru, že je do budoucna zcela zodpovědně zvážit doplnění realizačního týmu o:

- **biochemika** (diagnostika aktuálního stavu organismu sportovce, obecná i individuální doporučení, jak a kam zaměřit tréninkovou zátěž, upozorňování na mimořádné stavy a potenciální zdravotní rizika apod.)
- **biomechanika** (rozbor techniky plavání, využití videotechniky, sledování vývoje individuální plavecké techniky reprezentantů, interpretace závislosti techniky plavání na záběrové a akcelerační křivce, doporučení osobním trenérům atd.)

Již několik let na různých akcích, soustředěních a evropských či světových soutěžích, doprovázejí reprezentační výběry specialisté na různé oblasti přípravy sportovců. My máme štěstí, že všichni tři členové rehabilitačního týmu jsou schopni pomáhat také jako kondiční trenéři. To je náš bonus. Ale pro lepší aplikaci vědeckých postupů, úspěšně ověřených v jiných sportovních odvětvích, chybí českým reprezentantům bližší spolupráce s uvedenými specialisty. Tady vidím velký prostor pro zajištění těchto specialistů ze strany reprezentace, neboť na klubové úrovni je

tato podpora obtížně realizovatelná. Otázkou je, zda bude v budoucnu vstřícný postoj k tomu, aby se část financí na přípravu reprezentantů směřovala pro tuto podporu a zda bude u osobních trenérů a reprezentantů samotných o výsledky tohoto sledování zájem.

Děkuji za pomoc při organizaci naší účasti na MS v Kazani pracovníkům sekretariátu ČSPS a zejména generálnímu sekretáři ČSPS Janu Novotnému.

Děkuji rovněž kolegům, kteří se šampionátu zúčastnili, Jaroslavu Strnadovi, Jaroslavě Passerové, Tomáši Baumrtovi, Markétě Kaplanové, Ladislavu Vencálkovi, za práci v průběhu celého mistrovství a pomoc při zajišťování nejrůznějších aktuálních potřeb na místě.

Hodnocení vypracoval: Vlastimír Perna – reprezentační trenér

Nový Jičín, 13.8.2015