

HODNOCENÍ MSJ Singapur 2015

- Akce:** VT Plzeň a Praha (1. – 10. 8. / 12. – 20. 8.) a MSJ Singapur (21. – 31. 8.)
Termín MSJ: 25. - 30. 8. 2015
Místo: Singapur
Vedoucí akce: Boris Neuwirt - trenér
Doprovod: trenér Jaroslav Jezbera, trenéři Štěpán Matek a Petra Škábová (oba jen na VT), fyziološka – Pavla Merendová (VT Plzeň) a Jana Minářová.
Závodníci: Benešová Alena, Grusová Tereza, Seemanová Barbora, Franta Tomáš, Ludvík Tomáš, Moser Josef, Osina Marek.



Obecné hodnocení:

Závěrečná soustředění se konala v Plzni a v Praze ve dnech 1. – 20. 8. (s jednodenním přerušením) za účasti všech nominovaných. Finální přípravu vedl trenér Boris Neuwirt, dalšími trenéry byli Jaroslav Jezbera, Štěpán Matek (obě VT) a Petra Škábová (VT Plzeň).

Obě soustředění proběhla bez výrazných zádrhelů, po dalších zkušenostech doporučuji pro příští akce v Praze zvolit pro ubytování jinou lokalitu než Hotel Racek (např. Hotel Oáza).

Tréninky jsme měli na obou bazénech v požadovaném rozsahu (Plzeň – krytý bazén, Praha – střídavě otevřený i krytý bazén). Suchá příprava byla v posilovně (cvičení pod vedením obou fyzioterapeutek). Plavci byli rozděleni do 3 skupin, tréninkový prostor 3 drah byl dostačující a trenéři při sestavování tréninků respektovali požadavky osobních trenérů v závěrečné přípravě. Plánovaný tréninkový program splnili všichni juniorští reprezentanti bez zdravotních výpadků. Před odjezdem obdrželi junioři a doprovod vybavení pro MSJ.

Doprava do Singapuru byla bezproblémová, byť trvala přes 17 hodin. Po trochu složitějším ubytování v hotelu a po vyřízení akreditací jsme jeli na úvodní trénink v soutěžním bazénu a také jsme si „obsadili“ prostor pro regeneraci a odpočinek týmu ve stanech u bazénu. Celkem jsme před soutěží absolvovali 5 tréninků, jedno odpoledne jsme využili pro výlet do města.

Organizace plaveckých soutěží byla na velmi vysoké úrovni, vše odpovídalo standardům soutěží, které organizuje FINA. Neshledali jsme v průběhu soutěže výrazné problémy. Prostor na tribuně byl pro závodníky regulován, ale dostačující. Doprava mezi hotelem a plaveckým bazénem byla rovněž bez zjevných problémů a cesta na bazén trvala max. 15 minut.

Zjevným hendikepem byly vysoké teploty a především vlhkost vzduch, s tím se museli vyrovnat všechny výpravy, problémy měly především evropské týmy. Jedi-



ným řešením bylo dostatečné pití vody a pobyt především v klimatizovaných prostorech. Některé týmy se potýkaly s problémy zdravotními (zažívací potíže), u nás tento problém postihl naštěstí jen Marka Osinu a po podání léků a dietní stravě se jeho stav rychle zlepšil.

Výprava se vrátila do Prahy podle plánu v pondělí 31. srpna.

Hodnocení:

Plavecké soutěže MSJ 2015 se konaly v Aquatic Centre (závodní bazén 10 dráhový, tréninkový bazén 8 dráhový, dostatečný prostor pro relaxaci a pro fyzioterapeuty ve stanech v areálu). Bazén měl potřebné vybavení pro závody a dobrý servis pro závodníky i doprovod (dostatek nápojů, ovoce).

Soutěže se zúčastnily reprezentační výběry 84 států, silné byly výběry USA, Číny, Ruska, Austrálie, Itálie nebo Velké Británie.

Chci stejně jako u Evropských her v Baku i u MSJ zmínit velmi zodpovědný přístup všech českých juniorů a juniorek k této soutěži. V týmu byla velmi dobrá atmosféra jak v době přípravy, tak i při samotné soutěži a to se projevilo i na výkonech jednotlivců.

Celkově hodnotím vystoupení českého juniorského výběru jako dobré. Je to především díky výkonům Terezy Grusové, Barbory Seemanové, Marka Osiny a Tomáše Franty a Tomáše Ludvíka, kteří buď zaplavali nové osobní rekordy, dorostenecký rekord (Barbora Seemanová), postoupili do semifinále nebo se umístili do 16. místa (disciplíny 200m). Některé výkony našich juniorů byly tentokrát lepší, než výkony zahraničních plavců, kteří se na EH Baku umísťovali před našimi plavci. To svědčí o dobrém zvládnutí letošní sezóny se dvěma vrcholy, mezi nimiž byly téměř 2 měsíce přípravy.

Semifinále: celkem 4x – Seemanová Barbora (**SF 100Vz + rekord dorostu CR**), Tereza Grusová (**SF 50Z, 100Z**), Tomáš Franta (**SF 100Z**)

Hodnocení závodníků:

Grusová Tereza

vystoupení Terezy na MSJ bylo pro mne velmi příjemným překvapením. Tereza se po roce posunula ve svých osobních rekordech na 50Z a na 100Z a dosáhla z českých juniorů na **nejlepší umístění při MSJ (9. a 10. místo)**. Škoda jejího dohmatu v SF na 50Z. Možná by to byl čas pod 29 sek a možná i finále ☺. I v rozplavání o lepší pozici náhradnice Tereza zabojovala a porazila medailistku z EH Baku.

Benešová Alena

Alena měla před MSJ za sebou i účast na MS v Kazani v dálkovém plavání. Příprava byla na tyto dva vrcholy trochu složitější. Aleně se nepodařilo zaplavat osobáky, ale její výkony zároveň nebyly propadáky. Na 400Vz a 1500Vz se přiblížila k osobním rekordům, ale na 200M za svým časem z MEJ 2014 zaostala, byť na MČR zaplavala čas obdobný jako v Singapuru.

Seemanová Barbora

Barbora dosáhla úspěchu tím, že postoupila **do SF na 100Vz** a vytvořila svůj další **dorostenecký rekord 0:56,29**. V dalších disciplínách předvedla solidní výkony, ale v závěru soutěže se na ní (nejen na ní) projevila únava z dlouhé sezóny a z také z klimatických podmínek při MSJ.

Franta Tomáš

Tomáše při MSJ svazovala nervozita z toho, aby zopakoval velmi kvalitní výkony z Baku. Na 100Z se mu podařilo **postoupit do SF** a s časem těsně pod 56 sekund obsadil **14. místo**. Na dvojnásobné trati obsadil solidní **15. místo**, byť do 150 m se pohyboval v mezičasech na úrovni



výkonů z Baku. Přesto si myslím, že se mu podařilo udržet výkonnost ze začátku letní sezóny.

Ludvík Tomáš

Tomáš zaplavoval limit na MSJ již v březnu a teď na MSJ se mu podařil dobrý kousek tím, že zaplavoval ve všech **čtyřech startech osobní rekordy**. MSJ bylo po letošním EYOF další velkou soutěží a Tomášovi se podařilo získat dobré zkušenosti, které využije při dalších reprezentačních startech.

Moser Josef

Josef v silně obsazených kraulových disciplínách nepostoupil do semifinále, malým úspěchem pro něj bylo zaplávání **osobního rekordu 1:52,11 na 200Vz.**

Osina Marek

Marek se i po Baku dokázal se svým trenérem připravit na další vrchol sezóny opravdu kvalitně. Měl smůlu v tom, že disciplíny 200 a delší se na MSJ neplavou na SF, ale přímo na finále. Marek znovu zaplavoval vynikající časy a obsadil na **200Pz 16. místo** a na **400Pz vynikající 11. místo.**

Děkuji osobním trenérům Petře Škábové, Jaroslavě Passerové, Jiřímu Vičkoví, Jakubu Melounovi, Tomáši Baumrtovi i Jaroslavu Jezberovi, Štěpánu Matkovi a Simoně Pokorné za náročnou celoroční přípravu závodníků a za přípravu na všechny letošní vrcholné soutěže a především na MSJ.

Realizačnímu týmu – Jardovi Jezberovi i trenérům Štěpánu Matkovi a Petře Škábové a samozřejmě fyzioterapeutkám Pavle Merendové a Janě Minářové děkuji za aktivní přístup k programu závěrečného soustředění a za věnování svého volného času této úspěšné reprezentační akci.

Děkuji p. ředitelce Monice Bezděkové a zaměstnancům PS Podolí za vytvoření velmi dobrých podmínek pro trénink a především za možnost kvalitní regenerace.

Pracovníkům sekretariátu ČSPS - Mgr. Janu Novotnému a Petru Tippmannovi děkuji za celkovou přípravu této reprezentační akce.

Hodnocení vypracoval: Boris Neuwirt

V Ostravě, 2015-09-07