

## REPREZENTAČNÍ DRUŽSTVO U22

### PROJEKT na sezónu 2024 / 2025

#### dlouhodobé úkoly a cíle reprezentačního družstva

- vytvořit plnohodnotný reprezentační článek, který nabídne nadstandartní přípravu pro tuto věkovou kategorii
- vytvořit stabilní kostru trenérů, kteří se budou podílet na přípravě RD U22
- rozvíjet plaveckou výkonnost zařazených plavců v rámci vhodné péče o jejich tělesnou i duševní schránku
- adekvátně využít externího týmu pro oblast kondičního tréninku, mentálního tréninku, sportovní psychologie a nutričního poradenství
- aktivně komunikovat s reprezentací seniorů a juniorů
- aktivně komunikovat s VV ČSPS a se sekci plavání při ČSPS
- aktivně komunikovat s osobními trenéry a nabídnout ze strany ČSPS servis ve prospěch potřebného rozvoje zařazených plavců, včetně hledání možností tréninkových a studijních podmínek v následující kariéře
- klást důraz na potřebu sportovní přípravy v průběhu „prázdnin“
- podporovat dodržování správné morálky plavců nejen na reprezentačních akcích
- využít dlouhodobých zkušeností a vědeckých poznatků v analýze plavecké techniky pro rozvoj zařazených plavců
- nabídnout vhodné vzdělávání plavců a jejich trenérů ve spolupráci s metodickým oddělením ČSPS
- vytvořit vhodné motivační podmínky pro zařazené reprezentanty
- spolupracovat s rezortními centry pro vzájemné efektivní využití podpory zařazených plavců v těchto subjektech
- budovat tým, který bude mít potenciál průběžně doplňovat nejvyšší reprezentační družstvo seniorů
- připravovat tým na soutěž ME U23 pro rok 2025
- připravit tým na nejvyšší soutěže MS25, MS50, LSU

- Projekt je navržen reprezentačním trenérem, schválen Výborem sekce plavání ČSPS a Výkonným výborem ČSPS
- Projekt je zveřejněn na webových stránkách ČSPS bezprostředně po jeho schválení VV ČSPS
- Projekt může být v průběhu sezóny aktualizován v případě jakýchkoli nových skutečností týkajících se všech jeho částí (aktualizovaná verze bude neprodleně zveřejněna na stránkách ČSPS a budou o ni informováni plavci a osobní trenéři členů RD).

### hlavní cíl na sezónu 2024 / 2025

- **MS 25 zima 2024 účast alespoň 1 plavce v této věkové kategorii**
- **MEU23 50 léto 2025 účast alespoň 4 plavců v této věkové kategorii**

#### 1. Kritéria pro zařazení plavců do RD U22

Kritériem pro zařazení do reprezentačního družstva U22 je splnění předepsaného limitu pro jednotlivé ročníky 2003–2006 (muži a ženy). Plavci, kteří splní limit pro zařazení do RD dospělých, nahlásí vedoucímu trenérovi RD dospělých a také vedoucímu trenérovi RD U22, ve kterém reprezentačním družstvu budou působit (dle tohoto rozhodnutí budou z rozpočtu RD dospělých/RD U22 čerpat i peníze na přípravu). Ve výjimečných případech (zdravotní důvody) může reprezentační trenér navrhnout VSP a VV ČSPS plavce bez splněného limitu, schválení podléhá VSP a VV ČSPS.

**LIMITY U22**

**Výkonnostní kritéria (50m bazén) pro zařazení do U22 v sezóně 2024–2025  
Nominační období 1.1.– 31.8. 2024**

<b>Muži</b>	<i>Body</i>	<b>50 VZ</b>	<b>100 VZ</b>	<b>200 VZ</b>	<b>400 VZ</b>	<b>800 VZ</b>	<b>1500 VZ</b>
<b>03</b>	810	0:22,43	0:50,32	1:49,42	3:56,08	8:05,01	15:34,40
<b>04</b>	790	0:22,61	0:50,74	1:50,33	3:58,05	8:09,07	15:42,22
<b>05</b>	770	0:22,81	0:51,18	1:51,28	4:00,10	8:13,27	15:50,30
<b>06</b>	750	0:23,01	0:51,63	1:52,26	4:02,21	8:17,62	15:58,68
<b>Muži</b>	<i>Body</i>	<b>50 P</b>	<b>100 P</b>	<b>200 P</b>	<b>50 Z</b>	<b>100 Z</b>	<b>200 Z</b>
<b>03</b>	810	0:27,83	1:01,01	2:15,29	0:25,53	0:55,62	2:00,06
<b>04</b>	790	0:28,07	1:01,52	2:16,42	0:25,74	0:56,08	2:01,06
<b>05</b>	770	0:28,31	1:02,05	2:17,60	0:25,96	0:56,56	2:02,10
<b>06</b>	750	0:28,56	1:02,60	2:18,81	0:26,19	0:57,06	2:03,18
<b>Muži</b>	<i>Body</i>	<b>50 M</b>	<b>100 M</b>	<b>200 M</b>	<b>200 PZ</b>	<b>400 PZ</b>	
<b>03</b>	810	0:23,89	0:53,04	1:58,78	2:02,29	4:21,58	
<b>04</b>	790	0:24,09	0:53,54	1:59,78	2:03,31	4:23,77	
<b>05</b>	770	0:24,29	0:54,00	2:00,80	2:04,37	4:26,03	
<b>06</b>	750	0:24,51	0:54,48	2:01,87	2:05,47	4:28,38	
<b>Ženy</b>	<i>Body</i>	<b>50 VZ</b>	<b>100 VZ</b>	<b>200 VZ</b>	<b>400 VZ</b>	<b>800 VZ</b>	<b>1500 VZ</b>
<b>03</b>	810	0:25,39	0:55,47	2:01,20	4:13,66	8:40,06	16:27,45
<b>04</b>	790	0:25,60	0:55,93	2:02,21	4:15,78	8:44,41	16:35,72
<b>05</b>	770	0:25,82	0:56,41	2:03,26	4:17,98	8:48,92	16:44,27
<b>06</b>	750	0:26,05	0:56,91	2:04,35	4:20,25	8:53,58	16:53,11
<b>Ženy</b>	<i>Body</i>	<b>50 P</b>	<b>100 P</b>	<b>200 P</b>	<b>50 Z</b>	<b>100 Z</b>	<b>200 Z</b>
<b>03</b>	810	0:31,43	1:08,79	2:29,06	0:28,94	1:01,63	2:12,32
<b>04</b>	790	0:31,69	1:09,37	2:30,30	0:29,18	1:02,14	2:13,43
<b>05</b>	770	0:31,96	1:09,96	2:31,59	0:29,43	1:02,67	2:14,57
<b>06</b>	750	0:32,24	1:10,58	2:32,93	0:29,69	1:03,23	2:15,76
<b>Ženy</b>	<i>Body</i>	<b>50 M</b>	<b>100 M</b>	<b>200 M</b>	<b>200 PZ</b>	<b>400 PZ</b>	
<b>03</b>	810	0:26,20	0:59,51	2:10,67	2:15,29	4:45,74	
<b>04</b>	790	0:26,42	1:00,01	2:11,76	2:16,42	4:48,13	
<b>05</b>	770	0:26,65	1:00,53	2:12,89	2:17,60	4:50,60	
<b>06</b>	750	0:26,88	1:01,06	2:14,06	2:18,81	4:53,16	

## 2. Jmenný seznam reprezentantů U22

<b>Muži 2004</b>	Judickij Michal	400 PZ
<b>Muži 2005</b>	Kern Tobias	100 VZ
<b>Muži 2006</b>	Krischke Jan Jakub	100 VZ
	Slavík Ondřej	50 VZ

## 3. Koncepce přípravy reprezentantů U22

Pro RD U22 jsou během sezóny navrženy společné akce zařazených plavců a realizačního týmu za účelem splnění cílů přípravy tohoto výběrového družstva popsané výše v projektu.

Na začátku sezóny předkládají všichni osobní trenéři zařazených reprezentantů stručný osobní sezónní projekt přípravy svého svěřence s hlavními plánovanými akcemi (soustředění a soutěže) a cílem sezóny. Ten odevzdají nejpozději do 30. 9. 2024 na email reprezentačního trenéra [dusan.viktorjenik@czechswimming.cz](mailto:dusan.viktorjenik@czechswimming.cz).

Tento osobní sezónní projekt není 100% závazný. Má pouze rámcový informativní charakter pro reprezentačního trenéra. Na začátku jarní sezóny ho lze upravit, upřesnit a aktualizovanou verzi zaslat reprezentačnímu trenérovi.

## 4. Vyřazení plavce z RD U22

Z RD U22 může být na návrh reprezentačního trenéra vyřazen každý plavec/plavkyně, který(á) nebude během sezóny respektovat stanovená pravidla pro reprezentaci U22 vyplývající z reprezentační smlouvy.

Sankce za porušení výše uvedených pravidel budou řešeny dle vážnosti prohřešku v souladu s disciplinárním řádem ČSPS. Vyřazení plavce z reprezentace U22 může mít vliv na jeho nominace pro následné reprezentační akce.

## 5. Realizační tým RD U22

reprezentační trenér:

**Mgr. Dušan Viktorjeník, Ph.D.**

**trenér I. třídy**

primárně zodpovědný za nastavení a dodržování projektu přípravy RD a práci realizačního týmu; vykazování činnosti RD v rámci řídicích orgánů ČSPS, komunikaci s ČSPS a dalšími sportovními institucemi, přímou organizaci plánovaných akcí RD v tuzemsku i v zahraničí; aktivní komunikaci s kluby a osobními trenéry reprezentantů; průběžné sledování výkonnosti zařazených plavců; zpracování údajů reprezentantů a agendy reprezentace.

základní trenérský tým pro plavecký trénink v rámci společných akcí:

<b>Mgr. Martin Kratochvíl</b>	<b>trenér II. třídy</b>
<b>Milan Semera</b>	<b>trenér II. třídy</b>
<b>Mgr. Patrik Davídek</b>	<b>trenér I. třídy</b>

základní servisní tým pro fyzioterapii, kondiční přípravu, regeneraci a zdravotní péči:

<b>Mgr. Barbora Morávková</b>	fyzioterapeutka
<b>Bc. Matouš Rejman</b>	fyzioterapeut
<b>Michal Rubáček</b>	kondiční trenér

**... v případě potřeby adekvátně doplněn na příslušné akce o další servisní tým**

## 6. Plánované akce RD U22

### Soustředění a srazy pro reprezentační výběr do 31. 12.2024:

1. 9. – 2. 9. 2024 (50m) Praha úvodní sraz RD U22 (plavci a jejich trenéři)

### Soustředění a srazy pro celý reprezentační výběr od 1. 1.2025:

2.2.-18.2. 2025 (50m) Thajsko aerobní kapacita s přechodem do anaerobní zóny (\*S+)

### Soustředění pro nominované závodníky na vrcholné soutěže:

Květen/červen 2025 (50m) (???) závěrečná příprava před MEU23 50m (\*S+)

### Přehled soutěží pro reprezentační výběr do 31. 12.2024:

25. 10. – 27. 10. 2024 (25m) Šamorín Grand Prix Slovakia (\*S+)  
 10.12.-15.12. 2024 (25m) Budapešť MS 25m

### Přehled soutěží pro reprezentační výběr od 1. 1.2025:

12.4.-15.4. 2025 (50m) Stockholm (\*S+)  
 Květen/Červen 2025 (50m) vybrané MZ dle nabídky v TL (\*S+)  
 26. 6. – 28. 6. 2025 (50m) MEU23 Šamorín (SVK)  
 27.7.-3.8. 2025 (50m) MS 50m Singapore  
 Červenec 2025 (50m) LSU Německo

(\*S+) – akce dle lokality s finanční spoluúčastí reprezentantů vyšší než 300Kč/den

### Nominace sparingpartnerů na VT a akce RD U22:

Reprezentační trenér RD U22 může navrhnout jako sparingpartnera:

- člena SCM I,
- plavce ročník 2007 a mladší, kteří v období od 1.1.2024 do 31.7.2024 zaplavali svým výkonem limit do SCM1 pro nejmladší ročník (2006),
- plavce ročník 2003 a starší, kteří v období od 1.1.2024 do 31.7.2024 zaplavali svým výkonem 790 World Aquatics point.

Sparingpartner si účast hradí mimo finanční prostředky Svazu, tedy z vlastních zdrojů.

### Nominace podléhá schválení VSP.

### Nominace členů realizačního týmu na akce RD U22...

Plně v kompetenci reprezentačního trenéra a dle typu soutěže **podléhá schválení VSP a VV ČSPS.**

## 7. Prioritní vrcholné soutěže pro reprezentační družstvo U22

### 7.1 Mistrovství Evropy U23 50 m bazén, Šamorín, 26.6.-28.6. 2025

V tuto chvíli nejsou známy ročníky narození, které se mohou kvalifikovat na ME, vycházeli jsme z podmínek minulého MEU23 z roku 2023.

#### LIMITY

Muži			Ženy	
A	+ 1 %	Znak	+ 1 %	A
25,51		50		29,24
55,05	55,60	100	01:03,21	01:03,00
02:00,15	02:01,40	200	02:16,92	02:15,57
<b>Prsa</b>				
27,86		50		31,70
01:01,54	01:02,12	100	01:10,09	01:09,44
02:13,89	02:15,24	200	02:31,00	02:29,75
<b>Motýlek</b>				
23,89		50		27,19
52,84	53,37	100	01:00,53	59,93
01:59,13	02:00,29	200	02:14,53	02:13,87
<b>Volný způsob</b>				
22,48	22,70	50	25,85	25,59
49,58	50,08	100	56,48	55,92
01:49,31	01:50,39	200	02:02,52	02:01,52
03:53,73	03:56,04	400	04:19,15	04:17,87
08:05,39	08:10,25	800	08:56,75	08:51,44
15:14,22	15:23,34	1500	16:57,52	16:47,45
<b>Polohový závod</b>				
02:02,21	02:03,42	200	02:19,36	02:18,72
04:20,82	04:23,41	400	04:55,03	04:52,11

#### Principy pro vytvoření limitů pro účast:

- Vycházíme z propozic MEU23, které bylo v roce 2023 v Dublinu:
  - Ročníky – muži a ženy 2002 a mladší
  - Plavalo se jen finále „A“ – soutěž byla na tři dny
- Velmi různorodá kvalita výkonů plavců:
  - Limit je postup do finále „A“ – platí pro starší ročníky pro muže a ženy 2002 – 2003
  - Pro mladší ročníky platí limit +1 procento

Pro neolympijské disciplíny 50 (Znak, Prsa, Motýlek) platí jen limit „A“

U disciplín 200Znak ženy, 400VZ ženy a 1500VZ ženy je 8. místo (limit) slabší, než limit MEJ, z toho důvodu je limit pro účast totožný jako limit pro MEU23 z roku 2023

U disciplíny 400PZ ženy nebylo osm děvčat, limit je tedy limitem na minulé MEU23 rok 2023

U disciplín ženy: 400VZ a 200M je limit „+1 procento“ horší, než limit na MEJ, z tohoto důvodu se limit stanovil + 0,5 procent

U disciplín: ženy 100Z a 200PZ je limit „+ 0,5 procent“ stále horší, než limit MEJ, z tohoto důvodu je limit stejný jako limit MEJ 2025

### **Nominační období:**

Nominační období pro plnění limitů pro ME U23 je od 1. 3. – do 18. 5. 2025.

### **Ročníky:**

Muži a ženy 2002 a mladší

### **Nominační podmínky:**

V každé disciplíně mohou startovat za stát maximálně 4 závodníci se splněným limitem.

Hlavním nominačním závodem pro celé reprezentační družstvo U22 bude MZ Stockholm (Švedsko) 2025. Osobní trenéři plavců zařazených do RD U22 mají možnost nahlásit nejpozději do 16. 2. 2025 reprezentačnímu trenérovi RD U22 další dva libovolné závody ve stanoveném nominačním období, na kterých plánují plnit limity pro ME U23.

Osobní trenéři plavců, kteří v sezóně 2024/2025 nejsou zařazeni do RD U22, nahlásí nejpozději do 16. 2. 2025 reprezentačnímu trenérovi RD U22 dva libovolné závody ve stanoveném nominačním období, na kterých plánují plnit limity pro ME U23. Toto ustanovení se týká i plavců zařazených do RDS, kteří věkově splňují možnost účasti na ME U23 v roce 2025.

Nominace do doplňkových disciplín bude podle zaplavaných časů v období od 1. 1. 2025 do 18. 5. 2025. Rozhodující pro nominaci je pořadí výkonů zanesených v IS ČSPS.

V případě, že budou plavci mít nahlášené pro plnění limitů ME U23 závody v zahraničí, je mimo jiné podmínkou uznání splnění limitu zaslání výsledků mailem na sekretariát

ČSPS: jakub.tesarek@czechswimming.cz a v kopii reprezentačnímu trenérovi RD U22 dusan.viktorjenik@czechswimming.cz nejpozději do 18. 5. 2025.



### **Nominace trenérů:**

- zodpovědný reprezentační trenér RD U22
- další trenéři budou vybráni v počtu na 4 kvalifikované plavce = 1 osobní trenér závodníka, který procentuálně nejvíce překoná limit

Pozn.

Hlavní reprezentační trenér má právo navrhnout do finální nominace MEU23 2025 závodníky na divokou kartu (bez ohledu na pohlaví). Tato nominace podléhá schválení VSP a VV ČSPS.

### **7.2. Další vrcholné soutěže pro sezónu 2024/2025**

Mistrovství světa Budapešť (25m) 10. – 15. 12. 2024

Mistrovství světa Singapore (50m) 27. 7. – 3. 8. 2025

Letní světové univerzitní hry Německo (50m) červenec 2025

Viz. Projekt reprezentace dospělých pro sezónu 2024/2025

### **7.3 Povinné starty na tuzemských soutěžích**

Pro všechny reprezentanty zařazené do RD U22 v sezóně 2024/2025 je povinný start na ZMČR OPEN a plus minimálně v jednom dalším kole ČP na podzim, v jarní části sezóny je povinný start na LMČR OPEN a plus minimálně v jednom dalším kole ČP na jaře. Výjimkou může být neúčast na MČR pouze v případě, že by se krylo s reprezentační akcí nebo lékařem potvrzené zdravotní problémy.

Plavci dlouhodobě pobývající v zahraničí mimo Evropu (s trvalým pobytem nebo studující) mohou zažádat reprezentačního trenéra o výjimku z plnění bodu 7.3. Podléhá schválení VSP.

### **8. Benefity pro reprezentanty\***

\*veškeré benefity nelze nárokovat automaticky; podléhají momentálním finančním možnostem ČSPS;

každý požadavek podléhá schválení VV ČSPS a je závislý na plnění povinností reprezentanta vyplývajících z reprezentační smlouvy a Projektu RD U22

A) Zařazení do programu PROTON (viz parametry projektu na webu ČSPS)

platí pro juniorky a juniory do 21 let

B) proplacení pravidelné roční sportovní prohlídky

C) proplacení 2 individuálních konzultací u sportovního psychologa, mentálního kouče nebo výživového poradce

## 9. Materiální vybavení reprezentantů

(dle aktuální schválené směrnice ČSPS)

## 10. Elektronický tréninkový deník (ETD)

Z rozhodnutí VV ČSPS musí i plavci RD U22 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.

**V případě, že reprezentační trenér U22 zjistí nedostatky ve vyplňování ETD, pozastaví se finanční podpora reprezentanta U22.**

## 11. Práva a povinnosti reprezentantů a jejich osobních trenérů

Práva a povinnosti reprezentanta jsou uvedeny v reprezentační smlouvě, kterou závodníci obdrží na úvodním srazu RD U22 v září 2024. Smlouva bude vyhotovena ve 3 originálech (reprezentant – reprezentantka, ČSPS, osobní trenér reprezentanta).

Reprezentant je povinen odevzdat 1 podepsaný originál reprezentační smlouvy pro ČSPS nejpozději v den zahájení úvodního reprezentačního srazu do rukou reprezentačního trenéra (nejpozději však 30. září 2024 na adresu ČSPS, pokud se úvodní akce reprezentace ze závažných důvodů nezúčastní). V jiném případě mu nebude umožněna účast na následující reprezentační akci.

### Reprezentanti v kategorii U22 jsou mimo jiné povinni:

- evidovat tréninkový proces\*
- evidovat doporučené testy \*
- hlídat si platnost sportovní prohlídky\*\*
- dbát o svůj zdravotní stav, informovat reprezentačního trenéra v případě, že se u něj objeví vážné změny zdravotního stavu, které by měly mít vliv na dlouhodobou tréninkovou přípravu, potažmo na závodní aktivity nejen v rámci reprezentace

\* každý reprezentant má povinnost si vést tréninkový deník s evidencí v ETD (yarmill), a to průběžně a pečlivě; pro kontrolu má povinnost vykazovat měsíční součty vybraných tréninkových ukazatelů.

**\*\*s** ohledem na GDPR nese reprezentant plnou zodpovědnost za platnost sportovní prohlídky (jejíž datum platnosti eviduje klub, u kterého je plavec registrován);

Reprezentant (nebo osobní trenér reprezentanta mladšího 18 let) jsou povinni včas doručovat všechny potřebné náležitosti týkající se organizace reprezentačních akcí, aby tím nedocházelo ke zpožděním v oblasti jejich technické přípravy.

Reprezentant je povinen se účastnit všech reprezentačních akcí zdráv, aby neohrožoval zdraví ostatních.

V případě, že by reprezentant (nebo jakýkoli účastník reprezentační akce) ohrožovali svým „narušeným“ zdravotním stavem sebe nebo ostatní, bude z akce uvolněn.

## 12. Povinnosti ČSPS a reprezentačního trenéra

- 1) Informovat oddíly (kluby), příp. resortní sportovní centra a školy o zařazení sportovce do reprezentačního družstva ČR.
- 2) Včas doručovat informace (omluvenky) oddílům (klubům), příp. resortním sportovním centrům a školám o nominaci reprezentanta na akce RD.
- 3) Včas informovat reprezentanty a jejich trenéry o projektu přípravy a všech jeho změnách.
- 4) Zajistit materiální vybavení reprezentantů dle příslušné směrnice ČSPS.
- 5) Zajistit organizačně a ekonomicky veškeré reprezentační akce dle projektu.
- 6) Zajistit pojištění pro schválené závodníky a realizační tým na všechny zahraniční reprezentační akce.
- 7) Reprezentační trenér je povinen elektronickou korespondencí včas informovat ČSPS, reprezentanty, jejich trenéry (a rodiče u plavců mladších 18 let) o všech náležitostech týkajících se činnosti reprezentace a nevyhnutelných změnách v Projektu RD U22, které nastanou v průběhu sezóny.

V Olomouci dne 9. 1 .2025

Mgr. Dušan Viktorjeník, Ph.D.