



Zpráva o výsledcích státní reprezentace a vyhodnocení péče o talentovanou mládež za rok 2024

Zpráva je vypracována na základě podmínky uvedené v bodě 20 části III. Rozhodnutí o poskytnutí dotace dle Výzvy č. 23/2023.

STÁTNÍ REPREZENTACE

1. SEZNAMY STÁTNÍCH REPREZENTANTŮ

PLAVÁNÍ MUŽI SENIOŘI

- Jan Čejka
- Tomáš Franta (do 31. 8. 2024)
- Ondřej Gemov
- Jan Šefl
- Matěj Zábojník
- Daniel Gracík
- Miroslav Knedla
- Vojtěch Netrh
- Jakub Bursa (účast na vrcholné mezinárodní akci)
- Tomáš Míka (do 31. 8. 2024)
- Michal Judickij
- Tobias Kern
- Filip Jakubec (do 31. 8. 2024)
- Vojtěch Janeček (od 1. 9. 2024, účast na vrcholné mezinárodní akci)
- Jakub Jan Krischke (od 1. 9. 2024)
- Ondřej Slavík (od 1. 9. 2024)
- Luňák Sebastian (účast na vrcholné mezinárodní akci)
- Nabojčenko Daryna (účast na vrcholné mezinárodní akci)

PLAVÁNÍ ŽENY SENIORKY

- Kristýna Horská
- Simona Kubová (do 31. 8. 2024)
- Barbora Seemanová
- Natálie Tužilová (do 31. 8. 2024)
- Natálie Jandíková (do 31. 8. 2024)
- Jana Příbylová (do 31. 8. 2024)
- Barbora Janíčková (od 1. 9. 2024, účast na vrcholné mezinárodní akci)

PLAVÁNÍ MUŽI JUNIOŘI

- Jakub Jan Krischke (do 31. 8. 2024)



- Ondřej Slavík (do 31. 8. 2024)
- Matěj Holka (do 31. 8. 2024)
- Filip Josef Kurial (do 31. 8. 2024)
- Vilém Mikula (do 31. 8. 2024)
- Jan Brůna (do 31. 8. 2024)
- Daniel Němec (do 31. 8. 2024)
- Petr Morávek
- Václav Vaculík
- Samuel Hübscher
- Adam Novotný (do 31. 8. 2024)
- Petr Herink
- Jan Šťastný
- Jan Foltýn
- Daniel Mitka (do 31. 8. 2024)
- Jan Jurčík (od 1. 9. 2024)
- Patrik Zemek (od 1. 9. 2024)
- Lukáš Selinger (od 1. 9. 2024)
- Jáchym Ryšávka (od 1. 9. 2024)
- Ondřej Ščudla (od 1. 9. 2024)
- Matěj Pavlíček (od 1. 9. 2024)
- Tobias Merker (od 1. 9. 2024, účast na vrcholné mezinárodní akci)
- Zdeněk Procházka (od 1. 9. 2024)
- Štěpán Lebeda (od 1. 9. 2024)
- Tobias Esposito (od 1. 9. 2024)
- Patrik Peroutka (od 1. 9. 2024)
- Oliver Hynek (od 1. 9. 2024)
- Adam Čučka (od 1. 9. 2024)
- Jan Holý (od 1. 9. 2024)

PLAVÁNÍ ŽENY JUNIORKY

- Tereza Böhmová (do 31. 8. 2024)
- Daniela Jandová (do 31. 8. 2024)
- Vanda Švidrnochová
- Johanka Šimsová (do 31. 8. 2024)
- Aneshka Ellidh Frickleton (do 31. 8. 2024)
- Anna Šťávovalá
- Natálie Zápotocká
- Edita Hloušková
- Klára Suková (do 31. 8. 2024)
- Lucie Sochorová
- Kateřina Libová
- Anna Alešová (do 31. 8. 2024)
- Marie Magdalena Davidová (do 31. 8. 2024)
- Adéla Preislerová
- Charlene Daniela Crhová



- Agáta Škripko (do 31. 8. 2024)
- Veronika Grusová
- Rozálie Cejpková
- Lucie Netrefová
- Nikola Škrabalová (do 31. 8. 2024)
- Barbora Danielová
- Alžběta Blažková
- Eliška Veselá
- Karla Škopová (od 1. 9. 2024)
- Barbora Sládková (od 1. 9. 2024)
- Alžběta Blažková (od 1. 9. 2024)
- Leila Ludmila Mareček (od 1. 9. 2024)
- Zuzana Bláhová (od 1. 9. 2024)
- Sára Černá (účast na vrcholné mezinárodní akci)

DÁLKOVÉ PLAVÁNÍ MUŽI SENIOŘI

- Matěj Kozubek
- Martin Straka
- Ondřej Zach

DÁLKOVÉ PLAVÁNÍ ŽENY SENIORKY

- Marie Kopáčová
- Julie Pleskotová
- Lenka Pavlacká
- Alena Benešová (účast na vrcholné akci)

DÁLKOVÉ PLAVÁNÍ MUŽI JUNIOŘI

- Denis Borovka
- Petr Morávek (účast na vrcholné mezinárodní akci)
- Tomáš Reissmüller (účast na vrcholné mezinárodní akci)

DÁLKOVÉ PLAVÁNÍ ŽENY JUNIORKY

- Lucie Netrefová
- Marie Kopáčová (účast na vrcholné mezinárodní akci)

SYNCHRONIZOVANÉ PLAVÁNÍ MUŽI SENIOŘI

- nikdo

SYNCHRONIZOVANÉ PLAVÁNÍ ŽENY SENIORKY

- Debora Dvořáková
- Lucie Alex Hrazdírová
- Nicole Juráková
- Karolína Klusková



- Aneta Mrázková

SYNCHRONIZOVANÉ PLAVÁNÍ MUŽI JUNIOŘI

- nikdo

SYNCHRONIZOVANÉ PLAVÁNÍ ŽENY JUNIORKY

- Emma Kaufmanová
- Klauďie Kudělková
- Sofie Schindlerová
- Nela Jaročová
- Taťána Fleková
- Adéla Morbicrová
- Linda Jurošová
- Liliana Smějová
- Lucie Rybníkářová
- Anna Duková
- Diana Čípová
- Karolína Jetmarová
- Silvia Majerová
- Mariana Kudynová
- Matylda Jandová
- Nela Čarvašová
- Klára Korbelová
- Daniela Marková
- Simona Urbánková
- Barbora Kalvodová
- Dorotea Havlová
- Valérie Keszi
- Tereza Smetanová (účast na vrcholné mezinárodní akci)
- Magdaléna Hrančíková (účast na vrcholné mezinárodní akci)

SKOKY DO VODY ŽENY SENIORKY

- Ivana Medková
- Eliška Mikynová

SKOKY DO VODY MUŽI JUNIOŘI

- Josef Hugo Šorejs

SKOKY DO VODY ŽENY SENIORKY

- Tereza Jelínková



2. ÚČAST A VÝSLEDKY STÁTNÍCH REPREZENTANTŮ V ROCE 2024 NA JEDNOTLIVÝCH MEZINÁRODNÍCH SPORTOVNÍCH AKCÍCH POŘÁDANÝCH MOV NEBO SVĚTOVOU ČI EVROPSKOU PLAVECKOU FEDERACÍ.

OLYMPIJSKÉ HRY 2024 PAŘÍŽ (PLAVÁNÍ, DÁLKOVÉ PLAVÁNÍ) – 26. 7. – 11. 8. 2024

- PLAVÁNÍ MUŽI
 - o Daniel Gracík
 - 100 Volný způsob – 39. místo
 - 100 Motýlek – 27. místo
 - o Miroslav Knedla
 - 100 Znak – 12. místo
- PLAVÁNÍ ŽENY
 - o Barbora Seemanová
 - 100 Volný způsob – 13. místo
 - 200 Volný způsob – 6. místo
 - 100 Motýlek – 11. místo
 - 200 Polohový závod – 22. místo
 - o Kristýna Horská
 - 100 Prsa – 28. místo
 - 200 Prsa – 15. místo
- DÁLKOVÉ PLAVÁNÍ MUŽI
 - o Martin Straka
 - 10 km – 20. místo

MS V PLAVECKÝCH SPORTECH 2024 DOHA (PLAVÁNÍ, DÁLKOVÉ PLAVÁNÍ, SYNCHRONIZOVANÉ PLAVÁNÍ, SKOKY DO VODY) – 2. 2. – 18. 2. 2024

- PLAVÁNÍ MUŽI
 - o Ondřej Gemov
 - 200 Volný způsob – 35. místo
 - 200 Motýlek – 15. místo
 - o Daniel Gracík
 - 50 Motýlek – 13. místo
 - 100 Motýlek – 20. místo
 - o Miroslav Knedla
 - 50 Znak – 12. místo
 - 100 Znak – 7. místo
 - 200 Polohový závod – 21. místo
 - o Vojtěch Netrh
 - 100 Prsa – 34. místo
 - 200 Prsa – 18. místo



- PLAVÁNÍ ŽENY
 - Barbora Seemanová
 - 100 Volný způsob – 8. místo
 - 200 Volný způsob – 4. místo
 - 100 Motýlek – 10. místo
 - Kristýna Horská
 - 100 Prsa – 24. místo
 - 200 Prsa – 6. místo
 - Barbora Janíčková
 - 50 Volný způsob – 20. místo
 - 50 Znak – 17. místo

- DÁLKOVÉ PLAVÁNÍ MUŽI
 - Martin Straka
 - 5 km – 15. místo
 - 10 km – 17. místo
 - Matěj Kozubek
 - 5 km – 22. místo
 - 10 km – 21. místo

- DÁLKOVÉ PLAVÁNÍ ŽENY
 - Lenka Pavlacká
 - 5 km – 31. místo
 - 10 km – 41. místo
 - Alena Benešová
 - 5 km – 27. místo
 - 10 km – 35. místo

- ŠTAFETA MIX
 - 4 x 1,5 km
 - 14. místo

- SYNCHRONIZOVANÉ PLAVÁNÍ ŽENY
 - Aneta Mrázková
 - Technické duo – 16. místo
 - Volné duo – 25. místo
 - Karolína Klusková
 - Technické duo – 16. místo
 - Volné duo – 25. místo

- SKOKY DO VODY
 - Tereza Jelínková
 - 1m prkno – 36. místo
 - 3m prkno – 36. místo
 - 3m synchro – 16. místo



- Ivana Medková
 - 1m prkno – 42. místo
 - 3m prkno – 51. místo
 - 3m synchro – 16. místo

MS (25) V PLAVÁNÍ 2024 BUDAPEŠŤ – 10. 12. – 15. 12. 2024

- PLAVÁNÍ MUŽI

- Jakub Bursa
 - 200 Polohový závod – 18. místo
 - 400 Polohový závod – 15. místo
- Jan Čejka
 - 200 Znak – 8. místo
- Miroslav Knedla
 - 50 Znak – 7. místo
 - 100 Znak – 19. místo
 - 100 Polohový závod – 8. místo
- Daniel Gracík
 - 100 Volný způsob – 47. místo
 - 50 Motýlek – 30. místo
 - 100 Motýlek – 33. místo
- Ondřej Gemov
 - 800 Volný způsob – 17. místo
- Štafeta 4 x 200 Volný způsob
 - 13. místo

- PLAVÁNÍ ŽENY

- Kristýna Horská
 - 50 Prsa – 29. místo
 - 100 Prsa – 14. místo
 - 200 Prsa – 6. místo
- Barbora Janíčková
 - 50 Volný způsob – 10. místo
 - 100 Volný způsob – 16. místo
 - 100 Polohový závod – 12. místo
- Daryna Nabojčenko
 - 50 Znak – 15. místo
 - 50 Motýlek – 16. místo

MSJ V DÁLKOVÉM PLAVÁNÍ 2024 ALGHERO – 5. 9. – 8. 9. 2024

- DÁLKOVÉ PLAVÁNÍ MUŽI

- Petr Morávek
 - 7,5 km – 10. místo
 - 3 km Knockout Sprint – 40. místo



- PLAVÁNÍ ŽENY
 - o Lucie Netrefová
 - 7,5 km – 14. místo
 - 3 km Knockout Sprint – 24. místo

MSJ VE SKOCÍCH DO VODY 2024 RIO DE JANEIRO – 24. 11. – 1. 12. 2024

- SKOKY DO VODY ŽENY
 - o Tereza Jelínková
 - 1 m prkno – 18. místo
 - 3 m prkno – 3. místo
 - Věž – 18. místo

MSJ V SYNCHRONIZOVANÉM PLAVÁNÍ 2024 LIMA – 28. 8. – 1. 9. 2024

- VOLNÉ SÓLO – 17. místo
 - o Diana Čípová
- TECHNICKÉ SOLO – 17. místo
 - o Diana Čípová
- VOLNÉ DUO – 21. místo
 - o Karolína Jetmarová, Mariana Kudynová, Silvia Majerová
- VOLNÝ TÝM – 13. místo
 - o Nela Čarvašová, Diana Čípová, Matylda Jandová, Karolína Jetmarová, Barbora Kalvodová, Klára Korbelová, Mariana Kudynová, Silvia Majerová, Daniela Marková, Simona Urbánková
- TECHNICKÝ TÝM – 15. místo
 - o Nela Čarvašová, Diana Čípová, Matylda Jandová, Karolína Jetmarová, Barbora Kalvodová, Klára Korbelová, Mariana Kudynová, Silvia Majerová, Daniela Marková, Simona Urbánková

ME V PLAVECKÝCH SPORTECH 2024 BĚLEHRAD (PLAVÁNÍ, DÁLKOVÉ PLAVÁNÍ, SYNCHRONIZOVANÉ PLAVÁNÍ, SKOKY DO VODY) – 10. 6. – 23. 6. 2024

- PLAVÁNÍ MUŽI
 - o Ondřej Gemov
 - 400 Volný způsob – 7. místo
 - 200 Motýlek – 7. místo
 - o Daniel Gracík
 - 50 Motýlek – 3. místo
 - 100 Motýlek – 5. místo
 - o Jakub Bursa
 - 200 Prsa – 20. místo
 - 200 Polohový závod – DSQ
 - 400 Polohový závod – 16. místo
 - o Vojtěch Netrh



- 50 Prsa – 26. místo
- 100 Prsa – 14. místo
- 200 Prsa – 9. místo
- Vojtěch Janeček
 - 50 Prsa – DSQ
 - 100 Prsa – 41. místo
- Michal Judickij
 - 400 Volný způsob – 19. místo
 - 800 Volný způsob – 17. místo
 - 400 Polohový závod – 15. místo
- Sebastian Luňák
 - 50 Motýlek – 37. místo
 - 200 Motýlek – 18. místo
 - 200 Polohový závod – 14. místo
- Jan Šefl
 - 50 Volný způsob – 62. místo
 - 50 Motýlek – 10. místo
 - 100 Motýlek – 26. místo
- PLAVÁNÍ ŽENY
 - Barbora Seemanová
 - 100 Volný způsob – 1. místo
 - 200 Volný způsob – 1. místo
 - 400 Volný způsob – 2. místo
 - 200 Polohový závod – 3. místo
 - Kristýna Horská
 - 50 Prsa – 18. místo
 - 100 Prsa – odhláška ve finále z 5. místa
 - 200 Prsa – 1. místo
 - Barbora Janíčková
 - 50 Volný způsob – 8. místo
 - 100 Volný způsob – 2. místo
 - 50 Znak – 12. místo
 - Daryna Nabojčenko
 - 50 Volný způsob – 15. místo
 - 50 Motýlek – 9. místo
 - 100 Motýlek – 23. místo
- DÁLKOVÉ PLAVÁNÍ MUŽI
 - Martin Straka
 - 5 km – 25. místo
 - 10 km – 24. místo
 - Matěj Kozubek
 - 25 km – 7. místo
 - 10 km – 26. místo



- DÁLKOVÉ PLAVÁNÍ ŽENY
 - o Julie Pleskotová
 - 5 km – 15. místo
 - 10 km – 22. místo

- SYNCHRONIZOVANÉ PLAVÁNÍ ŽENY
 - o Aneta Mrázková
 - Technické duo – 8. místo
 - o Karolína Klusková
 - Technické duo – 8. místo
 - Technické sólo – 14. místo

- SKOKY DO VODY ŽENY
 - o Tereza Jelínková
 - 1m prkno – 13. místo
 - 3m prkno – 15. místo

MEJ V DÁLKOVÉM PLAVÁNÍ VÍDEŇ – 12. 7. – 14. 7. 2024

- DÁLKOVÉ PLAVÁNÍ MUŽI
 - o Denis Borovka
 - 10 km – 21. místo
 - o Tomáš Reissmüller
 - 10 km – 25. místo
 - o Petr Morávek
 - 7,5 km – 14. místo
- DÁLKOVÉ PLAVÁNÍ ŽENY
 - o Lucie Netrořevá
 - 7,5 km – 14. místo
 - o Marie Kopáčová
 - 10 km – 19. místo
- ŠTAFETA MIX 4 x 1500 m
 - o 10. místo

MEJ V PLAVÁNÍ 2023 VILNIUS – 2. - 7. 7. 2024

- PLAVÁNÍ MUŽI
 - o Jan Foltýn
 - 50 Volný způsob – 13. místo
 - 100 Volný způsob – 22. místo
 - 50 Prsa – 11. místo
 - 50 Motýlek – 18. místo
 - o Ondřej Slavík
 - 50 Motýlek – 10. místo
 - 50 Volný způsob – 10. místo



- Tobias Merker
 - 50 Volný způsob – 61. místo
 - 50 Znak – 48. místo
 - 50 Motýlek – 25. místo
 - 100 Motýlek – 59. místo
- Jan Jakub Krischke
 - 50 Znak – 3. místo
 - 50 Volný způsob – Nepostoupil do semifinále (již 2 CZE závodníci)
 - 100 Znak – 3. místo
- PLAVÁNÍ ŽENY
 - Tereza Böhmová
 - 50 Volný způsob – 34. místo
 - 100 Volný způsob – 53. místo
 - 50 Motýlek – 50. místo
 - Rozálie Cejpková
 - 50 Prsa – 26. místo
 - 100 Prsa – 34. místo
 - 200 Prsa – 35. místo
 - Sára Černá
 - 50 Volný způsob – 30. místo
 - 100 Volný způsob – 46. místo
 - 50 Motýlek – 33. místo
 - Charlene Daniela Crhová
 - 50 Volný způsob – 57. místo
 - 100 Volný způsob – 51. místo
 - 200 Volný způsob – 53. místo
 - 100 Prsa – 37. místo
 - Natálie Zápotocká
 - 100 Prsa – 23. místo
 - 200 Prsa – 11. místo
 - 200 Polohový závod – 13. místo
 - 400 Polohový závod – 19. místo

MEJ VE SKOCÍCH DO VODY 2024 RZESZOW – 8. – 14. 7. 2024

- SKOKY DO VODY ŽENY
 - Tereza Jelínková
 - 1 m prkno – 7. místo
 - 3 m prkno – 7. místo

MEJ V SYNCHRONIZOVANÉM PLAVÁNÍ 2023 MALTA – 28. 6. – 2. 7. 2024

- VOLNÉ SÓLO – 11. místo
 - Diana Čípová
- TECHNICKÉ SÓLO – 13. místo
 - Tereza Smetanová



- VOLNÉ DUO – 13. místo
 - o Silvia Majerová, Mariana Kudynová
- TECHNICKÉ DUO – 9. místo
 - o Silvia Majerová, Mariana Kudynová
- VOLNÝ TÝM – 13. místo
 - o Barbora Kalvodová, Matylda Jandová, Diana Čípová, Silvia Majerová, Karolína Jetmarová, Daniela Marková, Klára Korbelová, Simona Urbánková, Mariana Kudynová, Nela Čarvašová
- TECHNICKÝ TÝM – 9. místo
 - o Barbora Kalvodová, Matylda Jandová, Diana Čípová, Silvia Majerová, Karolína Jetmarová, Daniela Marková, Klára Korbelová, Simona Urbánková, Mariana Kudynová, Nela Čarvašová

MEY V SYNCHRONIZOVANÉM PLAVÁNÍ 2024 ATÉNY – 23. – 26. 5. 2024

- VOLNÉ SOLO – 17. místo
 - o Magdalena Hrančíková
- VOLNÉ DUO – 8. místo
 - o Ema Kaufmanová, Magdalena Hrančíková
- VOLNÝ TÝM – 10. místo
 - o Anna Duková, Liliana Smějová, Ema Kaufmanová, Linda Jurošová, Lucie Rybníkářová, Taťána Fleková, Adéla Morbicrová, Klaudie Kudělková, Nela Jaročová, Sofie Schindlerová

Hodnocení úspěšnosti sezony reprezentací plaveckých sportů

Sezona 2024 byla pro české plavecké sporty obdobím významných úspěchů, především v bazénovém plavání na mistrovstvích světa a Evropy. Česká reprezentace potvrdila rostoucí kvalitu svých závodníků a dosáhla několika vynikajících individuálních výkonů na nejprestižnějších soutěžích.

Olympijské hry 2024 – Paříž

Na nejvyšší světové úrovni dokázali čeští reprezentanti obstát v konkurenci elitních plavců. Nejvýraznějšího umístění dosáhla Barbora Seemanová, která ve finále na 200 m volný způsob obsadila 6. místo. Kvalitní výkon podal také Miroslav Knedla, jenž se na trati 100 m znak umístil na 12. místě. I přes absenci medailových úspěchů bylo několik individuálních výsledků potvrzením vysoké úrovně českého plavání.

Česká reprezentace v dálkovém plavání si udržela stálou účast na olympijských hrách, což je úspěchem a potvrzením tradice, že české dálkové plavání nikdy na této vrcholné události nechybělo. Martin Straka obsadil 20. místo v závodě na 10 km.

Mistrovství světa v plaveckých sportech 2024 – Dauhá

Na mistrovství světa v Dauhá se čeští plavci představili ve velmi dobrém světle. Nejlepšího umístění dosáhla Barbora Seemanová, která obsadila 4. místo na 200 m volný způsob a 8. místo na 100 m volný způsob. Pozitivní výkon předvedl také Miroslav Knedla, jenž se v závodě na 100 m znak probojoval až



na 7. místo. Daniel Gracík skončil třináctý na 50 m motýlek, což rovněž svědčí o kvalitním rozvoji českého plavání na světové úrovni.

Výrazný úspěch zaznamenala i česká reprezentace v dálkovém plavání. Nejlepšího umístění dosáhl Martin Straka (17. místo na 10 km) a 15. místo na 5 km, což je povzbudivé zejména v kontextu konkurence, která v dálkovém plavání stále roste.

Mistrovství Evropy v plaveckých sportech 2024 – Bělehrad

Mistrovství Evropy v Bělehradě se stalo nejúspěšnějším šampionátem sezony pro českou reprezentaci. Největší hvězdou se stala Barbora Seemanová, která získala dvě zlaté medaile (100 m a 200 m volný způsob), stříbro na 400 m a bronz na 200 m polohový závod. Rovněž Kristýna Horská se postarala o titul mistryně Evropy na 200 m prsa. Daniel Gracík potvrdil svůj talent ziskem bronzové medaile na 50 m motýlek. Tyto výsledky podtrhly historický úspěch českého bazénového plavání v evropském kontextu.

V dálkovém plavání byl nejlepším českým výkonem 7. místo Matěje Kozubka na 25 km, což je solidní výsledek na této vytrvalostní distanci. V synchronizovaném plavání české duo dosáhlo 8. místa, což svědčí o postupném růstu výkonnosti v tomto sportu.

Mistrovství světa v krátkém bazénu 2024 – Budapešť

Významným závodem sezony bylo také mistrovství světa v krátkém bazénu, kde se čeští plavci představili solidními výkony. Nejlepších výsledků dosáhl Jan Čejka, který se v disciplíně 200 m znak umístil na 8. místě, což znamenalo finálovou účast. Miroslav Knedla přidal 7. místo na 50 m znak a 8. místo na 100 m polohový závod, což jsou výsledky potvrzující jeho stabilitu na mezinárodní scéně.

U žen se dařilo zejména Kristýně Horské, která na 200 m prsa obsadila 6. místo. Rovněž Barbora Janíčková podala dobrý výkon s 10. místem na 50 m volný způsob. Tyto výkony ukazují, že české plavání je konkurenceschopné i na krátkém bazénu, což je důležité pro rozvoj techniky a závodních zkušeností.

Skoky do vody – Překvapení sezony

Jedním z nejnečekanějších úspěchů sezony bylo 3. místo Terezy Jelínkové v soutěži na 3 m prkně na mistrovství světa juniorů v Riu de Janeiru. Tento výsledek potvrzuje rostoucí potenciál českých skoků do vody a je příslibem do budoucna.

Výsledky juniorské reprezentace

Na juniorských mistrovstvích nebyla česká reprezentace tak úspěšná jako v seniorských kategoriích. Přestože se čeští junioři neprosadili do bojů o nejvyšší příčky, důležitým momentem byl zisk dvou bronzových medailí Jana Jakuba Krischkeho na mistrovství Evropy juniorů v plavání v disciplínách 50 a 100 m znak. Celkově však juniorská reprezentace zaznamenala spíše průměrné výsledky, což naznačuje prostor pro další rozvoj a podporu mladých talentů.

V kategorii synchronizovaného plavání a dálkového plavání se česká reprezentace prezentovala perspektivními výsledky, které jsou ovšem příslibem do budoucna.



Závěr

Celkové hodnocení sezony českého plavání je vysoce pozitivní, zejména díky historickým úspěchům Barbory Seemanové a Kristýny Horské na mistrovství Evropy a solidním výkonům na mistrovství světa. Dálkové plavání se udrželo v olympijském programu a zaznamenalo několik kvalitních výkonů na mistrovství světa. Synchronizované plavání vykazuje perspektivu do budoucna, což potvrzují solidní umístění na mistrovství Evropy i světa. Výsledky na mistrovství světa v krátkém bazénu ukazují, že české plavání je konkurenceschopné i v této disciplíně. Juniorská reprezentace sice nenavázala na seniorskou úroveň, ale jednotlivé úspěchy ukazují potenciál pro další rozvoj.

Sezona 2024 tak přinesla výrazné úspěchy a důležité milníky, které potvrzují sílící postavení českých plaveckých sportů na mezinárodní scéně.

TALENTOVANÁ MLÁDEŽ

Systém péče o talentovanou mládež je v souladu s Projektem Talent 2024 je zabezpečen v rámci několika dílčích projektů. Cíle jsou stanoveny na střednědobé cíle projektu (2-3 roky) a dlouhodobé cíle projektu (4-8 let). Jednotlivé projekty zabezpečující přípravu talentované mládeže Českého svazu plaveckých sportů jsou:

- Sportovní středisko – Dlouhodobý rozvoj plavce (SpS DRoP)
- Podpora sportovních středisek (SpS)
- Podpora v rámci sportovních center mládeže (SCM)
- Program projektu pro podporu rozvoje talentů – olympijských nadějí (PRoTON)
- Olympijská akademie plavců (OLAP)

ŘÍZENÍ A SYSTÉM, ORGANIZAČNÍ STRUKTURA

Sportovní středisko – DLOUHODOBÝ ROZVOJ PLAVCE (DROP)

- DRoP je celostní program rozvoje plavce, který upřednostňuje zaměření na biologické parametry jedince, před kalendářním věkem. Ve sportovním světě se dobře uplatňují podobné modely Dlouhodobého rozvoje sportovce, jejichž cílem je maximálně zefektivnit tréninkový proces, soutěžení a zotavení. Cílovou skupinou programu jsou sportovci ve věku 10 – 16 let, kdy nastávají rozsáhlé změny v jejich vývoji. Dlouhodobý rozvoj plavce stanovuje metodiku správného tréninku, soutěžení a zotavení v kariéře mladého sportovce. Program vychází z obecné teorie vývoje jedince od dětství do dospělosti s důrazem na senzitivní období rozvoje pohybových schopností. Dále pak reflektuje genderovou odlišnost vývoje, kdy děvčata fyzicky i sportovně dospívají dříve než chlapci. Na základě známých skutečností a principů vytváří plány tréninkových a závodních programů.
- Struktura dlouhodobého rozvoje plavce

- | | |
|----------------------|------------------------------------------------|
| 2. Základy | pohybová gramotnost |
| 3. Nácvik trénování | budování plavecké techniky |
| 4. Efektivní trénink | budování trénovanosti (specifické pro plavání) |

- | | |
|--------------------------|----------------------------------------------------|
| 5. Trénink a závodění | optimalizace trénovanosti (specifické pro plavání) |
| 6. Trénink pro vítězství | maximalizace trénovanosti (specifické pro plavání) |

▪ **Struktura dlouhodobého rozvoje plavce**

Do Dlouhodobého rozvoje plavce byli zařazeni všichni plavci Sportovních středisek (SpS), plavci klubů, které se do programu dobrovolně přihlásily a splnily podmínky nominace na Pohár ČR nebo Mistrovství ČR ve své věkové kategorii. Celkem spadá do programu téměř 1000 plavců z 21 klubů a 27 SpS.

Plavci se povinně zúčastňují předepsaného kontrolního testování, které je vyhodnocováno a sestavováno do pořadí dle ročníku narození. Trenéři zúčastněných klubů a SpS pravidelně dostávají metodická doporučení a jsou průběžně vybavováni dle možností potřebným materiálem pro vedení a evidenci tréninku (zátěžové plavky, stopky, tablety, odporové gumy, lymfodrenážní kalhoty, plyometrické bedny, podvodní sluchátka apod.)

SPORTOVNÍ STŘEDISKA (SPS)

- Jsou základním článkem péče o sportovně talentovanou mládež v České republice. U talentované mládeže zařazené do SpS se rozvíjí zejména všeobecná sportovní dovednost, na kterou navazuje specifická plavecká příprava. Významným atributem jejich činnosti je získání pozitivního vztahu k aktivní pohybové a sportovní činnosti. SpS připravují sportovce na přechod do Sportovních center mládeže (SCM), Sportovních gymnázií (SG) a do výkonnostního a vrcholového sportu v juniorské a posléze v seniorské kategorii. Sportovní příprava plavců SpS je uzpůsobena věku plavců a řídí se platnými metodickými pokyny pro trénink žactva a projektem Dlouhodobého rozvoje plavce (DROP), včetně stanovených testů.
- Podpora programu od NSA je určena:
 - Na sportovní přípravu talentů věkové kategorie 10-15 let. Podporu sportovní činnosti lze také realizovat ve spolupráci s řediteli základních škol s využitím potenciálu těchto zařízení.
 - Na doplnění základní sportovní přípravy dětí, zpravidla věkové kategorie od 6 let, které jsou zařazeny do systému přípravy sportovních talentů.
- SpS zřizuje ČSPS s ohledem na svazovou koncepci v oblasti péče o sportovně talentovanou mládež pro věkovou kategorii 6 až 15 let (zpravidla žáci základních škol a nižšího stupně víceletých gymnázií).
- SpS jsou zřízena u konkrétního plaveckého oddílu/klubu (dále jen PO) v místě, kde tento plavecký oddíl/klub vyvíjí činnost, a který personálně zabezpečí sportovní přípravu plavců SpS kvalifikovanými trenéry podle požadavků ČSPS a má vhodné sportovní prostory pro požadovaný sportovní trénink.
- ČSPS se podílí spolu s plaveckými oddíly a popř. základní školou na řízení SpS a metodicky SpS řídí.
- Plavci musí být registrováni v ČSPS za oddíl/klub, u něhož je zřízeno SpS a jsou zařazováni do SpS zpravidla 1 x ročně v září, ale mohou být doplňováni i v průběhu školního roku.



- Počet plaveckých SpS je v současné době 27 a dále 21 kandidátů v projektu DRoP, počet SpS v synchronizovaném plavání je čtyři a ve skocích do vody SpS tři. SpS pro dálkové plavání ČSPS nezřizuje z důvodu, že se závodníci bazénového a dálkového plavání v tomto věku prolínají. Kritéria pro zřízení SpS jsou dána vnitřní směrnici ČSPS pro Sportovní střediska.

Počet plavců v SpS je individuální a liší se dle jednotlivých středisek. Doporučený počet plavců zařazených do SpS je

SPORTOVNÍ CENTRA MLÁDEŽE (SCM)

- Sportovní centra mládeže (dále jen SCM) jsou organizační jednotkou Českého svazu plaveckých sportů (dále jen ČSPS), vyvíjející svou činnost jednak celorepublikově a jednak na území jednotlivých krajů.
- Poslání SCM
 - Výběr sportovně talentované mládeže ve věkové kategorii 15 – 21 let u chlapců a 14 – 20 let u dívek (dále jen talentovaná mládež)
 - Odborné vedení sportovní přípravy talentované mládeže, především na vybraných výcvikových táborech (dále jen VT) a dalších společných akcích dle schváleného Projektu.
 - Koordinace činnosti péče o talentovanou mládež v plaveckých oddílech (dále jen PO) v daném kraji (oblasti).
 - Metodická pomoc pro systematické trenérské působení u talentované mládeže v PO (školení, semináře).
 - Vytvoření ekonomicko-organizačních podmínek pro podporu sportovní přípravy talentované mládeže v plavání.
- Projekt počítá s činností 2 celostátních SCM (dálkové plavání a synchronizované plavání) s tím. SCM u sekce plavání je rozděleno dle krajů s tím, že v případě potřeby se sousední kraje mohou sloučit do společné oblasti, kterou řídí jeden pověřený koordinátor. SCM plavání tvoří 10 výběrových skupin zahrnujících věkovou kategorii 15 – 21 let u dívek a 14-20 let u chlapců. Každá skupina čítá cca 20 – 30 plavců. Náplň činnosti SCM je určena metodikou TMK, schválenou Výbory sekcí ČSPS a VV ČSPS individuálně pro jednotlivá sportovní odvětví.
- VV ČSPS řídí SCM prostřednictvím Výborů sekcí a metodiků ČSPS po stránce odborné a ekonomem ČSPS po stránce ekonomické.
- V případě nutnosti ČSPS vytvoří výběr nejlepších členů příslušných SCM II se záměrem zabezpečení co nejkvalitnější a nejefektivnější sportovní přípravy na příslušných VT.
- Vedoucí trenéři (koordinátoři) jednotlivých skupin SCM vzeší z výběrového řízení, jsou pověřeni VV ČSPS nebo výborem příslušné sekce řízením jednotlivých SCM po stránce organizačního a trenérského zabezpečení. Dále mají povinnost vytvořit roční plány pro „své“ SCM dle směrnic ČSPS a zodpovídají, po schválení příslušných sekcí, za jejich realizaci.



Plavci jsou zařazováni do jednotlivých SCM na základě výkonnosti dle schválených vnitřních kritérií ČSPS v rámci jednotlivých sekcí

PROGRAM ROZVOJE TALENTŮ – OLYMPIJSKÝCH NADĚJÍ (PROTON)

- Podpůrný program PRoTON byl vytvořen pro nejtalentovanější plavce SCM
- Popis projektu:
 - Smyslem projektu je podpora podmínek přípravy talentovaných plavců od juniorského věku v tzv. „tréninkových buňkách“ (akčních tréninkových jednotkách, funkčních tréninkových skupinách) na úrovni klubů, sportovních gymnázií, rezortních center – tedy útvarů, které jsou schopny poskytovat dlouhodobě podmínky pro rozvoj plaveckého potenciálu vybraných jedinců s jejich reálnou ambicí úspěšné reprezentace na evropských a světových soutěžích. Smyslem projektu je cílené posílení komplexního zajištění všech složek podílejících se na přípravě vybraných jedinců (olympijských nadějí).
- Objem a oblasti čerpání finančních prostředků z projektu PRoTON:
 - Objem finančních prostředků z projektu PRoTON je přímo závislý na předloženém projektu přípravy daného jedince (viz dále). Konečná částka podpory pro daného jedince z projektu PRoTON podléhá schválení VSP, potažmo VV ČSPS.

VAZBA NA REPREZENTACI UNDER AGE KATEGORIE

- Nejtalentovanější plavci oblastních SCM a SCM I, kterým bylo v rámci podpory Sportovních center mládeže, na základě svých dosažených výkonů ve sledovaném období se stávají v příští sezoně členy reprezentace juniorské kategorie, příp. reprezentačního výběru U21.

ZPŮSOB PODPORY

- Podpora členů Sportovních center mládeže plavání, synchronizovaného plavání a dálkového plavání využívají podpory v souladu se Směrnicí ČSPS vztahující se k fungování Sportovních center mládeže, která spočívá v organizaci 1-3 VT ročně v celkovém rozsahu 16 dní. Za každé jednotlivé středisko je zodpovědný pověřený koordinátor příslušného SCM.
- Podpora členů Sportovních středisek se vztahuje na 25 nejlepších plaveckých klubů, 2 plavecké kluby, které jsou do podpory, na základě svých výsledků v předcházejících sledovaných obdobích, zařazeni na začátku sezony (září), 4 nejlepší plavecké kluby synchronizovaného plavání a 3 nejlepší plavecké kluby skoků do vody. Určení klubů zřizujících články Sportovních středisek vznikají na základě výsledků a předem stanovených specifik ve stanoveném období stanovených VV ČSPS. Podpora konečným příjemcům (sportovních střediskům) je zabezpečena písemnou smluvní dohodou. Podpora konečným příjemcům je podmíněna alokací finančních prostředků na odměny trenérů Sportovních středisek, jež zabezpečují a koordinují přípravu tohoto článku talentované mládeže. Podpora konečným příjemcům je rovněž podmíněna vyplácením finančních prostředků v souladu s dotačními programy NSA. Za každé jednotlivé sportovní středisko je zodpovědný hlavní trenér Sportovního střediska.



- Projekt Dlouhodobého rozvoje plavce je povinný pro všechny články sportovních center mládeže a pro vybrané oddíly pro jejich podporu rozvoje mladého plavce, kteří nejsou zařazeni v člancích výše uvedeného systému talentované mládeže. Podmínkou zařazení klubu do programu je kvalitní trenérské zázemí, které je definováno alespoň jedním trenérem II. třídy, kvalitních tréninkových podmínek definovaných bazénem, který je k dispozici alespoň 10-12 hodin týdně s možností dalšího rozšíření, počtem registrovaných plavců v ČSPS a počet účastníků na PČRŽ a MČRŽ a dalšími podmínkami. Články zařazené do tohoto programu jsou povinny pravidelně absolvovat předem stanovené testy metodickým úsekem ČSPS.
- Do projektu PROTON jsou zařazeni ty nejtalentovanější plavci s výhledem kvalitního umístění na vrcholných akcích plaveckých sportů. Sportovci jsou do programu zařazeni dle předem stanovených kritérií v souladu se Směrnicí PROTON.

TRENÉRSKÉ ZAJIŠTĚNÍ (VZDĚLÁVÁNÍ, ODPOVĚDNOST, SMLOUY A JEJICH NASTAVENÍ)

- Trenéři článků výchovy talentované mládeže jsou povinni vyplňovat tréninkové údaje své skupiny článku talentované mládeže do elektronického tréninkového deníku Yarmill, který byl zřízen za účelem kontroly a metodické analýzy přípravy talentované mládeže.
- Metodická část Českého svazu plaveckých sportů pravidelně zabezpečuje pro trenéry článků talentované mládeže pravidelně semináře a webináře, dále školení vztahující se k elektronickému tréninkovému deníku a využitím jeho předností a analýz.
- Vedoucí trenéři článků sportovních středisek jsou ČSPS odpovědní prostřednictvím smluvní dohody, kterou ČSPS uzavřela se všemi sportovními středisky a jsou zodpovědní za dodržování výše uvedené smlouvy.
- V každém roce dochází k tzv. Oponenturnímu řízení všech sportovních středisek, ale rovněž reprezentačních trenérů a sportovních gymnázií za účelem kontroly přípravy a vedení tréninkového procesu.

VYŘAZOVÁNÍ ZE SYSTÉMU PŘI NEPLNĚNÍ, DOHLED NAD KONDIČNÍM ROZVOJEM

- ČSPS zabezpečuje kontrolu plnění tréninkového procesu prostřednictvím elektronického tréninkového deníku, a to průběžně metodickou komisí. Články talentované mládeže mají možnost rovněž využívat projektu mentoringu zkušených trenérů, kteří pomohou s přípravou tréninkového procesu. Hlavní kontrolní činnost probíhá prostřednictvím Oponenturního řízení, v rámci něhož je obvykle uspořádán Hlavní seminář trenérů ČSPS.
- Metodik svazu pravidelně zabezpečuje metodické materiály, poznámky ze seminářů vztahujících se jak k plaveckému výkonu, tak i dalším oblastem sportovní přípravy.
- Vzdělávání trenérů probíhá v souladu se Směrnicí vzdělávání trenérů.
- Koordinátoři SCM jsou jmenováni na Olympijský cyklus, Hlavní trenéři SpS jsou stanoveny v každé sezoně Sportovním střediskem.
- Trenéři plavců zařazených do programu PROTON, kteří rovněž mohou čerpat finanční prostředky pro své vzdělávání či zabezpečení sportovní přípravy vysoce talentovaného sportovce vstupují do projektu jakožto osobní trenéři zařazených plavců, s vyřazením plavce z článku rozvoje talentované mládeže, jsou vyřazeni rovněž osobní trenéři.

ZDRAVOTNÍ ZABEZPEČENÍ

- Členové sportovních center mládeže, jež jsou zároveň členy sportovních reprezentací absolvují vstupní zdravotní lékařské vyšetření.
- Všichni členové sportovních středisek podléhají pravidelné roční sportovní lékařské prohlídce.

VÝBĚR ZAŘAZENÍ DĚTÍ A MLÁDEŽE DO SYSTÉMU TALENTOVANÉ MLÁDEŽE SVAZU

- Do sportovních center mládeže byly zařazováni sportovci ve věku 6-15 let. Oficiální věkové kategorie reprezentačních juniorských družstev jsou oficiálně světovou plaveckou federací stanoveny od 14 do 17 let u dívek, resp. od 15 do 18 let u chlapců. Věkovým rozpětím sportovních středisek se odvoláváme tímto jednak na zkušenosti dlouhodobě prověřený model výchovy mládeže, který produkuje v bazénovém plavání v posledních letech téměř každoročně medailisty z MEJ, MSJ, či YOG. V krátkosti mohu zmínit medailisty z posledních let, kteří jsou produkty tohoto výchovného programu sportovních středisek (Barbora Seemanová, Jan Čejka, Daniel Gracík). Jmenovaní se vždy umístili minimálně v TOP 10 v anketě o nejlepšího juniora roku České republiky. Za druhé se odvoláváme na pana Jaroslava Křištofoviče a jeho publikaci Pohybová příprava dětí, kde autor uvádí, že „věkové rozpětí mezi 8.-12. rokem se nazývá zlatým věkem motoriky a naší snahou je vybavit děti v jeho průběhu co nejširší škálou pohybových zkušeností.“ Český svaz plaveckých sportů již pro tyto věkové kategorie organizuje Mistrovství České republiky a v této věkové kategorii klade důraz na samotný trénink plavecké dovednosti, kdy je trénink zaměřen na zdokonalování specifických plaveckých dovedností ve všech plaveckých způsobech. Přesto, že je intenzita tréninku stále nízká, jak doporučují odborníci, tak je potřeba na tuto věkovou kategorii již v bazénovém plavání koncentrovat větší pozornost prostřednictvím přípravy v rámci talentované mládeže. Do zařazování do programu Sportovních středisek vstupují výběrová kritéria sledující např. počet sportovců, počet účastníků Mistrovských závodů, počet získaných medailí na Mistrovských závodech, počet členů juniorských reprezentantů apod.
- Do sportovních center mládeže jsme zařazovali sportovce na rozmezí věku 14-15 let do věku 20 let. Věkové kategorie jednotlivých plaveckých sportů jsou rozličné a jsou přizpůsobeny charakteru příslušného plaveckého sportu. Některé oficiální juniorské kategorie stanovené světovou plaveckou federací zařazují sportovce již ve věku 13 let, jiné až od věku 14, resp. 15 let. Dle odborné publikace od Rudolpha Klause, Koncepce vývoje dětí a mládeže v plavání do roku 2020. Od základů až ke specializovanému tréninku, je v této věkové kategorii již nezbytná specializace na výkonnostní sport, kdy je doporučována již dvoufázová tréninková struktura. V první fázi je tvořena požadavky na výkonnostní trénink a závodně specifický trénink, zatímco ve druhé fázi se připravuje napojení na obvyklé mezinárodní výkonnostní a tréninkové požadavky na vrcholové oblasti. Pro Český svaz plaveckých sportů ovšem není výhodné směřovat veškerou svoji metodickou pozornost na skupinu plavců, kteří jsou v tomto věku již juniorskými reprezentanty, ale rovněž i na tzv. „druhou vlnu“ plavců, jejichž tělesný vývoj může být pomalejší a odpovídající výkonnosti mohou dosáhnout až v pozdějším období. Do projektu SCM jsou zařazováni plavci, kteří v předešlém období dosáhli předem stanovených výkonů v jednotlivých plaveckých disciplínách. Limity jsou stanoveny pro každý ročník plavce odlišné.



- Projekt DRoP zastřešuje přípravu již 10 letých dětí až po sportovce starší 15 let, přičemž se kontrolní testy přizpůsobují věku sportovce, od vytrvalosti, přes všestrannost, až po specifický trénink jednotlivých plaveckých dovedností (vše dle věku sportovce). Program se týká sportovců klubů, jež splňují podmínky stanovené příslušnou směrnicí.
- Projekt PRoTON funguje v souladu se směrnicí PRoTON a zabezpečuje přípravu nejtalentovanější sportovců ve věkovém rozmezí 16-23 let. Do projektu PRoTON je zařazen sportovec, který splnil jasně stanovená kritéria, která definují výjimečný výkon v dané věkové kategorii plavce. Výjimečný výkon je přesně stanoven příslušnou směrnicí. Věkové rozmezí je stanoveno odbornou metodickou komisí s ohledem na usnadnění přesunu z juniorských, příp. under age kategorií mezi dospělé vrcholové plavce.

OLYMPIJSKÁ AKADEMIE PLAVCŮ (OLAP)

JEDNÁ SE O 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.



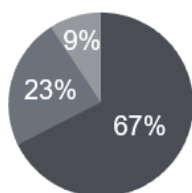
Statistika národních úspěchů na vrcholných soutěžích:

| 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 | |
| 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)

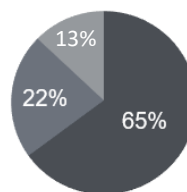
Ženy MSJ / YOG

■ Počet plavců ■ TOP5 ■ Medaile



Muži MSJ / YOG

■ Počet plavců ■ TOP5 ■ Medaile

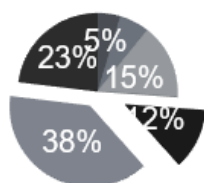




Přechod z juniorské do seniorské kategorie

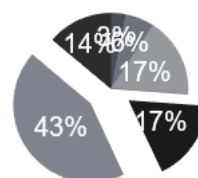
Ženy

- 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.

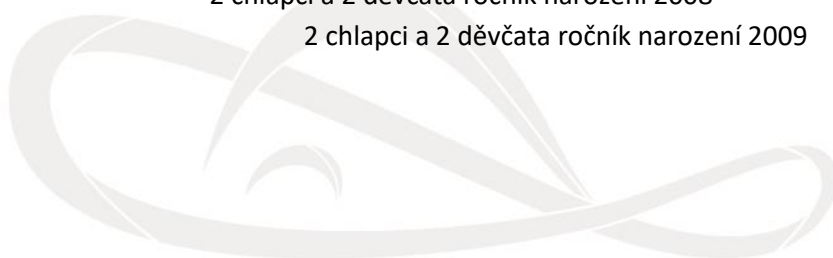
| | 2009 | 2008 | 2007 | 2006 |
|------------------------------------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| WA body (50m bazén) | D 620 CH 570 | D 660 CH 620 | D 700 CH 670 | D 720 CH 720 |
| Počet splněných OH disciplín | 1 | 1 | 2 | 2 |
| 100% 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 vyřazeni.

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

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:

Osobní trenér / Klub
ČSPS

Rodiče / Opatrovník
Reprezentační trenéři

Plavec
SCM trenéři

Hlavní trenér / Manažer

- **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-rodíč, 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

| Výběr plavců | Leden–červen |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Výběr trenéra a realizačního týmu</p> <p>Představení projektu i vyhlášení vybraných plavců – jednotný design – týmové oblečení</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 vyrozumění.</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

| Čtyřleté období průběžné sportovní přípravy, ve stálém kontaktu s hlavním trenérem. Některé akce mohou probíhat paralelně s reprezentačním výběrem juniorů či U22. | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <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 nestrutují 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 Bazén | <ul style="list-style-type: none"> • Tréninkové základy – učit plavce trénovat • Kontrola a oprava techniky plaveckých způsobů, startů, obrátek • Rozvoj vytrvalosti • Důraz na kvalitu závodních dovedností |
| Suchá příprava: Regenerace | <ul style="list-style-type: none"> • Rozvoj nervosvalové koordinace, ovládnání pohybového aparátu • Periodizovaný program rozvoje síly • Rozvoj flexibility • Podpora správného držení těla • 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 Závody 10 závodů ročně | <ul style="list-style-type: none"> • Zvyšování povědomí o specifikách taktických dovedností v tréninkových i závodních podmínkách • Závodní kalendář <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 | <ul style="list-style-type: none">• Plynulé navýšení počtu tréninkových jednotek a intenzity zatížení |
| Bazén | <ul style="list-style-type: none">• 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, ovládání 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 | 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• 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, zvládnání 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 vyklaďování 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


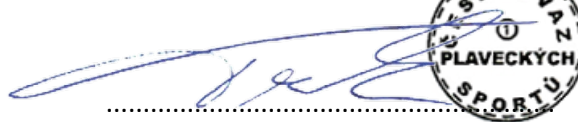
| TEST | OPAKOVÁNÍ | ZÁZNAM | INTENZITA ZATÍŽENÍ | JAK ČASTO | POMŮCKY |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|--------|--------------------|-----------|---------|
| 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 Vše 1x Kraul 1x jiný | 2x 2x 2x 1x 2x 2x 1x | Čas | Max | 1 | 0 |

VYHODNOCENÍ PÉČE O TALENTOVANOU MLÁDEŽ

Český svaz plaveckých sportů v roce 2024 zabezpečoval činnost článku talentované mládeže na základě předem stanovených kritérií a předpisů v souladu s metodickými pokyny ČSPS a jeho jasně stanovenou strukturou, kdy dochází k rozvoji talentovaného sportovce od článku Sportovních středisek, přes projekt DRoP, sportovní centra mládeže (SCM), projekt OLAP) a projekt PRoTON (chronologicky) tak, aby byl zabezpečen kvalitní rozvoj plaveckých dovedností přizpůsobený věku a jednotlivým specifikám sportu plavecké mládeže. Tento postupný rozvoj mládeže slouží k přesunu do reprezentačního družstva U22, posléze reprezentačního družstva seniorů. Podpora jednotlivých článků talentované mládeže probíhala různorodě, ať již hrazením nákladů vztahujících se k rozvoji talentované mládeže v rámci příslušných oblastí, organizováním společných výcvikových táborů či postoupením finančních prostředků konečným příjemcům, které byly smluvně zabezpečeny. Veškeré oblasti rozvoje tréninkové mládeže jsou zabezpečeny alespoň jedním trenérem II. třídy a motivuje tedy subjekty ČSPS k neustálému vzdělávání trenérů. Metodika a koncepce tréninkového procesu a jeho kontrola je podrobně stanovena v jednotlivých směrnících ČSPS a rovněž popsána v předcházejících bodech závěrečné zprávy. Každý sportovec zařazený do programu rozvoje talentované mládeže je povinen absolvovat sportovní lékařskou prohlídku. ČSPS, v případě dostatku finančních prostředků, rovněž částečně kryje náklady na zabezpečení této sportovní lékařské prohlídky. Výběr a zařazení mládeže do



systemu talentované mládeže ČSPS podléhá jednotlivým směrnicím a rozhodnutím VV ČSPS. Mládež je do jednotlivých článků zařazována za předem stanovených kritérií.



Mgr. Jakub Tesárek, MPA

Předseda ČSPS

