



## HODNOCENÍ AKCE

<b>Akce:</b>	XXXI. Letní olympijské hry
<b>Termín:</b>	2.8.-15.8.2016
<b>Místo:</b>	Rio de Janeiro, Brazílie
<b>Vedoucí výpravy:</b>	Vlastimír Perna
<b>Trenéři:</b>	reprezentační trenér Vlastimír Perna, Jaroslava Passerová, Jaroslav Strnad
<b>Fyzioterapeut:</b>	Jana Minářová
<b>Reprezentanti:</b>	Barbora Zavadová, Simona Baumrtová, Martina Moravčíková, Lucie Svěcená, Barbora Seemanová, Jan Micka, Pavel Janeček

### Hodnocení

Po aklimatizačním soustředění ve městě Aracaju se výprava 2.8.2016 letecky přepravila do Rio de Janeira. Po příletu jsme byli ihned odvezeni do olympijské vesnice, kde nás pracovníci ČOV ubytovali. Vzhledem k pozdnímu příjezdu již nebyl zařazen žádný trénink.

Jídlna byla dostupná 24 hodin denně, přes ulici, 1 minutu chůze od místa ubytování. Kvalita jídla dostačující, široká nabídka.

Olympijský park, kde probíhaly plavecké soutěže, byl vzdálen cca 15 minut jízdy autobusem. Přeprava oběma směry probíhala vcelku v pořádku, při náporu v hlavních hodinách byl spoj posílen o další bus. Jediné co bych mohl vytknout je zběsilá jízda místních řidičů, takže autobusy dostávaly občas tvrdé rány na nerovnostech a cestující měli v zatáčkách k sobě blíže, než bývá obvyklé.

Tréninkový bazén byl skvěle vybaven, v jeho okolí bylo místo pro regeneraci, umístění masérských stolů a ochlazovacích bazénků. K dispozici bylo neustále ovoce a dostatek nápojů. Z tréninkového bazénu byl vstup přímo do haly se závodním bazénem. Kromě tréninkového bazénu v Olympic Aquatics Stadium byly ještě 2 tréninkové padesátky v Atletickém parku nedaleko olympijské vesnice, cca 10 minut chůze nadchodem přes hlavní komunikaci kolem vesnice.

Soutěžní bazén byl připraven standardně, příjemná byla krátká vzdálenost mezi tréninkovým a soutěžním bazénem. Problémem bylo málo místa na tribunách pro výpravy.

Před zahájením soutěží probíhal na obou bazénech v Olympijském parku trénink, podle plánu osobních trenérů reprezentantů. První den byl však oproti plánu závodní bazén vyhrazen pro trénink vodním pólistům, v den zahájení OH, 5.8., byl zcela uzavřen.

Na Olympijské hry v Rio de Janeiro bylo nominováno 7 českých reprezentantů, kteří startovali celkem ve 12 individuálních závodech a děvčata v polohové štafetě.

V žádné z disciplín se nepodařilo zlepšit nejlepší osobní výkon, který ve většině případů znamená český rekord. Přestože tréninkové časy po celou dobu závěrečné přípravy byly velmi dobré. Rovněž zdravotní stav všech reprezentantů byl v pořádku. Nic nenavštěvovalo tomu, že bychom se měli obávat o výsledky. Přesto se většina startů nepovedla.

K jednotlivým výkonům:

Jan Micka	400 VZ	3:49,97	29. místo
	1500 VZ	14:58,69	12. místo

V první disciplíně 400VZ si vyzkoušel ostrý start. Poprvé v této sezóně plaval pod 3:50. Zaostal za svým osobákem zejména horší poslední padesátkou. Patnáctistovku plaval v papírově pomalejší rozplavbě, v níž od 500m s náskokem vedl a po kilometru měl oproti svému nejlepšímu výkonu náskok cca 3,5 vteřiny. Poté začaly docházet síly a chyběl soupeř, který by pomohl udržet rovnoměrné tempo. Honza rozplavbu vyhrál v čase těsně za svým nejlepším výkonem a ve výsledkové listině se výrazně posunul dopředu. Výborně se po 6 dnů vypořádal s pochmurnou náladou při nevydařených plaveckých výkonech našich reprezentantů. Nenechal na sebe dopadnout nejistotu, naopak měl velkou chuť bojovat. Přestože nedosáhl na žádný osobák, s jeho výkony i umístěním jsem velmi spokojen.

Barbora Zavadová	400 PZ	4:38,53	14. místo
	200 PZ	2:14,45	21. místo

Díky vynikajícímu výsledku z MS 2015 v Kazani se největší šance na úspěch dávaly Barboře Zavadové. V průběhu celé olympijské sezóny se jí však nedařilo přiblížit se ke svému osobáku, ani jednou neplavala pod 4:40. Přesto v tréninku před OH dosahovala lepších tréninkových ukazatelů než vloni před MS. V obou olympijských startech dokázala dobře plavat první polovinu závodu, ve třetí čtvrtině to už nebylo ono a kraulové úseky výrazněji zaostávaly za jejími možnostmi. Ačkoliv ke spokojenosti chyběly 3 vteřiny, Bára zaplavala svůj nejlepší letošní čas, což je v jiných sportovních odvětvích často pokládáno za úspěch ...

Simona Baumrtová	100 Z	1:01,08	17. místo
	200 Z	2:13,26	23. místo
	200 PZ	2:17,21	36. místo

U Simony se po první disciplíně projevil zdravotní problém s rovnováhou, točila se jí hlava a měla potíže s chůzí. Ty se s odeznívající únavou uklidnily, ale výrazně ovlivnily její další disciplíny. Naplno se projevily v polohovém závodě, kde se mění plavecké způsoby a poloha těla. I přes značné potíže při vrcholném výkonu se snažila bojovat a byla odhodlána zvládnout i štafetu.

Martina Moravčíková	200 P	2:27,51	18. místo
	100 P	1:08,50	26. místo

První disciplínou Martiny byla stovka, kde mírně zaostala za svým osobákem (0,25). O svůj nejlepší čas přišla pomalejší první padesátkou, kde ztratila cca 0,4s. Soustředila se na svou hlavní disciplínu 200P, kde však opět zaostala na začátku, pak se snažila ztrátu dohnat, což se projevilo v poslední padesátce, kterou plavala o vteřinu za předpokladem. Za svým rekordem z ME v Londýně (který se zrodil v mimořádné situaci, někdy to tak prostě uletí) sice výrazně zaostala, ale dosáhla svého 4. času v kariéře.

Pavel Janeček                      400 PZ                      4:22,09                      24. místo

Pavel měl jako jediný z našich pouze jednu šanci, jeden start. V průběhu jeho polohové čtyřstovky se projevila nevyrovnanost, kterou měl ve svých výkonech od českého rekordu, který zaplavoval na počátku dubna. Začátek disciplíny byl nadějný, po 200m přišla krize, kterou se snažil eliminovat zvýšeným úsilím, ale horší technikou na prsovém úseku. Posledních 100m bylo již pouze snahou o doplávání v naprostém vyčerpání. Jistou roli v jeho špatném vystoupení na OH mohlo mít neustálé nahánění limitu FINA A, který se mu nepodařilo splnit. Patřil k těm několika málo plavcům, kteří byli pozváni na OH s B limitem. Jako další příčinu vidím experimentování s technikou, což vedlo k rozhození techniky plavání v závodě, při maximálním úsilí. I u něj platí, že v tréninku byl schopen zvládnout techniku výrazně lépe i při závodním tempu, i jeho tréninkové časy byly výborné.

Lucie Svěcená                      100 M                      0:59,45                      27. místo

Lucka se snažila atakovat svůj nejlepší výkon, čemuž napovídal mezičas na 50m. Ještě na 75m to vypadalo nadějně, ale na posledních 15m ji došly síly a doplávala s obrovským vypětím 0,9s za svým rekordem. Přitom v tréninku neměla problém plavat opakované padesátky z vody hluboko po 31 vteřin. U Lucky se zřejmě projevila únava z nestandardního časového režimu. Druhou příčinou byly podle vlastních slov nevhodné plavky (Carbon Flex plná záda, Lucce vyhovují otevřená záda, která požadovala). Chybného typu plavek si bohužel všimla pozdě, kdy s tím již nešlo nic dělat.

Barbora Seemanová                      200 VZ                      2:00,26                      31. místo

Barča se celou sezónu připravovala na MEJ, kde dosáhla skvělých úspěchů. Její nominace na hry bylo již jen něco navíc a potvrzení svého individuálního startu se dozvěděla právě v průběhu MEJ. Musela si tedy neplánovaně prodloužit sezónu, což není jednoduché. Přesto vše zvládala perfektně, stejně jako ostatní dosahoval výborných tréninkových výkonů. Ve svém startu však zřejmě trošku podlehla atmosféře a povolila v tempu mezi 50-150m. Zrychlení v závěru již nestačilo na čas pod 2 minuty.

Štafeta žen                      4x100 PZ                      DSQ

- neoficiální úseky:

Simona Baumrtová                      1:01,27

Martina Moravčíková                      1:08,80 (odskok -0,06)

Lucie Svěcená                      0:59,48

Barbora Seemanová                      0:54,35

Děvčata nastoupila se snahou poprat se s nemocí (Simča) i předchozími nezdary. Kromě Barči na posledním úseku se však nepodařilo zlepšit své časy z individuálních startů. U Barbory Seemanové se prokázalo, že byla připravena výborně a její nezdár na dvoustovce byl zřejmě opravdu vinou ne ideálně zvolené taktiky.

## Závěr

Česká plavecká reprezentace v bazénovém plavání jako celek nesplnila své cíle a očekávání, s nimiž na OH odlétala.

Pět reprezentantů mělo splněn limit FINA A (který odpovídal 16. místu z OH 2012). I přes očekávaný kvalitativní posun v disciplínách měl být cílem všech těchto 5 reprezentantů postup do semifinále nebo umístění v první šestnáctce, příp. lépe. Tento základní cíl se podařilo splnit pouze Janu Mickovi a Barboře Zavadové, byť u Báry se doufalo v umístění ještě lepší. Velice těsně za postupem skončily Simona Baumrtová a Martina Moravčíková. Výraznější odstup od postupu měla Lucie Svěcená.

U všech reprezentantů se očekával útok na své osobní rekordy, byť je známo, že při vrcholné sportovní události a při olympijských hrách dvojnásob, je navzdory tzv. ladění formy překonávání vlast-

ních rekordů méně časté. Avšak skutečnost, že se to nepodařilo při žádném z 12 individuálních startů je horší než jakákoliv dlouhodobá statistika.

Všichni reprezentanti udělali pro úspěch maximum. Jak už jsem uváděl, v tréninku se výkony všech jevily velmi dobře. Přesto až na Jana Micku ostatních 6 nedosáhlo výkonů, které by udělaly jim samotným, osobním trenérům, realizačnímu týmu a fanouškům radost.

Přestože 4 ze sedmi reprezentantů již atmosféru OH zažilo, jde o tak specifický tlak na psychiku sportovce, že jsme se s ním nedokázali i přes snahu správně vyrovnat. Tato situace se opakuje až na pár výjimek již několik olympiád a bude nutné najít alespoň podobné modelové situace pro zvýšení psychické odolnosti.

Kromě tohoto společného rysu se u některých objevily i individuální příčiny (zdravotní potíže, špatně zvolená taktika, frustrace z nevhodných plavek), které přispěly k tomu, že reprezentanti v závodech nepotvrdili svou dobrou připravenost.

Při analýze příčin neúspěchu se nelze vyhnout ani otázkám týkajících se programu sportovní přípravy reprezentantů. Zda byla zejména závěrečná část přípravy po MČR stanovena správně. První část byla částečně roztržštěná, Zavadová, Janeček v Pardubicích, Micka, Pechanová v Praze, Baumrtová, Svěčná Calella ve Španělsku, Moravčíková Finsko, Seemanová se účastnila MEJ. Cílem bylo dopřát reprezentantům kvalitní počátek závěrečné přípravy v prostředí, které jim bude maximálně vyhovovat a s kvalitními sparingpartnery. Od cca 16.7. se již soustředění v Pardubicích účastnili všichni s výjimkou Jana Micky a Simony Baumrtové, kteří zůstali v domácích podmínkách z výše uvedeného důvodu. Poslední týden před OH (25.7.-2.8.) byl pro celý tým zorganizován aklimatizační kemp v Aracaju, asi 2 hodiny letu z Ria, stejné časové pásmo, přibližně stejné klimatické podmínky. Do Ria se výprava přesunula 4 dny před zahájením plaveckých soutěží, což je při všech plaveckých akcích obvyklé. Domnívám se, že organizace závěrečné přípravy byla stanovena správně a jak jsem již uvedl několikrát výše, tréninkové výkony byly uklidňující ... že by to byla jeden z kamínků, který se mohl podepsat na výkonech v závodech? Téměř u všech? ...

V souvislosti s fatálními zdravotními problémy Simony Baumrtové jsem názoru, že je při závěrečné přípravě nezbytná přítomnost odborníka, biochemika, který bude neustále monitorovat stav všech reprezentantů. Je možné, pokud by se Simona účastnila červnového soustředění v tureckém Beleku, kde byl přítomen biochemik, že mohly být odhaleny některé příznaky počínajících problémů ... ale to je jen domněnka.

Chtěl bych touto cestou poblahopřát Janu Mickovi, jeho osobní trenérce Jaroslavě Passerové a všem, kteří se podílí na jeho přípravě, k výbornému výsledku na OH. Dále bych chtěl poděkovat plaveckým olympionikům a jejich trenérům za úsilí, které věnovali přípravě na hry. Doufám, že je nezdár nezlomí a v dalším období se poperou o lepší výsledky. Nejbližší možnost bude na prosincovém MS v krátkém bazénu.

Poděkování patří Janu Novotnému za zajištění aklimatizačního kempu i formalit spojených s účastí na OH. A velké poděkování zaslouží pracovníci mise ČOV v Rio de Janeiro za podmínky, které se jim pro olympioniky podařilo vytvořit navzdory potížím a problémům na místě.

Hodnocení vypracoval: Vlastimír Perna – reprezentační trenér  
Rio de Janeiro, 14.8.2016 a Nový Jičín, 22.8.2016