

HODNOCENÍ MEJ 2016

Akce:	VT Praha (25. 6. – 2. 7.) a MEJ (4. – 11. 7.)
Termín:	12. - 28. 6. 2015
Místo:	Praha / Hódmezővásárhely - Maďarsko
Vedoucí akce:	Boris Neuwirt - trenér
Doprovod:	trenéři Petra Škábová, Martin Břenda, fyzió – Eva Blechová
Závodníci:	Geržová Dominika, Janíčková Barbora, Muselová Tereza, Seemanová Barbora, Šimková Karolína, Štemberová Kristýna, Bejček Martin, Franta Tomáš, Gemov Ondřej, Karl Jakub, Ludvík Tomáš, Noll David, Osina Marek.



Obecné hodnocení:

Závěrečné soustředění proběhlo v Praze ve dnech 25. června – 2. července za účasti všech nominovaných kromě Jakuba Karla – studijní důvody v zahraničí). Přípravu vedl trenér Boris Neuwirt spolu s dalšími nominovanými trenéry Petrou Škábovou a Martinem Břendou a s fyzioterapeutkou Evou Blechovou.

Ubytování v Botelu Racek bylo dostačující pro potřeby tohoto soustředění, strava v restauraci byla velmi kvalitní, především chutná a v dostačujícím množství. Doporučuji pro další akce.

Tréninky byly v Podolí na otevřeném 50m bazénu a vzhledem k pronájmům v některých dnech jsme absolvovali odpolední tréninky v krytém bazénu (4x). Suchá příprava byla buď v posilovně, nebo ve venkovním areálu (pod vedením Evy Blechové). Pro regeneraci jsme mj. využívali svazovou lymfodrenáž. Díky velkému pochopení paní Klímové z rehabilitace v podolském areálu jsme měli zapůjčenou další lymfodrenáž, kterou jsme měli k dispozici na botelu. Navíc jsme mohli bezplatně využívat zařízení rehabilitace i pro regeneraci juniorů.

Plavci byli rozděleni do 3 skupin, tréninkový prostor 3 drah byl dostačující a všichni trenéři se snažili při sestavování tréninků respektovat požadavky osobních trenérů v závěrečné přípravě. Tréninkový program splnili všichni juniorští reprezentanti bez jakýchkoliv zdravotních výpadků. Před odjezdem obdrželi všichni nominovaní vybavení od ČSPS (Arena). Soustředění bylo ukončeno v sobotu 2. července po odpoledním tréninku. Všichni zúčastnění (kromě 3 plavců z Moravy) se sešli v Botelu Racek v neděli večer, odjezd na MEJ byl v pondělí 4. 7. ráno autobusem.

Doprava (zajišťoval Jiří Zámek) do Hódmezővásárhely byla bez problémů, po vyřízení akreditací jsme se ubytovali v rezervovaném Penziónu Kenguru a odjeli jsme na lehký trénink do soutěžního bazénu. K výpravě se přidal Jakub Karl, součástí



týmu se u bazénu stal i jeho trenér Ashley Morris. Celkem jsme před soutěží absolvovali 3 tréninky.

Plavecké soutěže MEJ se konaly v areálu Gyarmati Dezső Swimming Pool. Ve velmi moderním sportovním areálu byl k dispozici krytý závodní bazén, nový krytý vylučovací bazén (33m), venkovní tréninková padesátka, regenerace a posilovna. Organizace samotné plavecké soutěže při MEJ byla na dobré úrovni (s výjimkou 30 minutového přerušení v 1. půlku).

Naprosto nedostačujícím byl prostor pro závodníky a trenéry přímo na bazéně, pro naši výpravu jsme měli na tribune k dispozici 5 míst. Rovněž distribuce papírových výsledků nefungovala po celou dobu soutěže. Např. výsledky dopoledních rozplaveb jsme obdrželi až třetí den soutěží. Naštěstí byly výsledky k dispozici na internetu. Velkým pozitivem byl klimatizovaný stan (50x20m), ve kterém jsme měli dostatečný prostor pro zázemí našich juniorů. Tento stan také trochu eliminoval „přetlak“ na tribune.

Naše výprava měla velkou výhodu v ubytování přímo ve městě v pohodlném Penziónu Kenguru. Prostředí jsem znal z multiutkání mladších juniorek – ubytování dostačující, polední i večerní menu obdobné jako v prosinci - neustále se opakovalo a smaženého a hranolků bylo až moc. Ale byly i těstoviny, ryby a dostatek zeleniny i ovoce.

Z hotelu jsme na bazén dojížděli našim autobusem nebo jsme mohli chodit pěšky (asi 15 minut). Včas vybraný a rezervovaný hotel byl velkou výhodou pro naši výpravu, stejně tak i vlastní doprava (ubytovací kapacita ve městě byla omezená, většina výprav dojížděla i 30 km).

Výprava se vrátila do Prahy podle plánu v pondělí 11. července.

Hodnocení:

Chci i v letošním roce znovu zmínit velmi zodpovědný přístup celého juniorského týmu v přípravě i při samotné soutěži. V týmu byla velmi dobrá atmosféra a to se projevilo i na individuálních výkonech. Po celou dobu soustředění i při MEJ nenastaly v chování a jednání juniorů problémy, které bychom spolu s dalšími trenéry museli řešit. V letošním roce nebylo jednoduché (kdy to vůbec bylo?) se kvalifikovat do semifinále nebo alespoň obhájit umístění z roku 2015. Od roku 2016 jsou kategorie MEJ rozšířeny o další 2 ročníky juniorů, takže konkurence na MEJ byla silná a postupy do semifinále i finále byly hodně vysoko. Proto jsou dosažené výsledky českých juniorů velmi dobré a zopakovat je v budoucnu nebude snadné

Celkově hodnotím vystoupení českého juniorského výběru jako velmi dobré a úspěšné. Je to především díky výkonům **Barbory Seemanové, Barbory Janíčkové, Tomáše Ludvíka, Marka Osiny a Tomáše Franty**, kteří se probojovali do finále, zaplavali osobní rekordy, české rekordy dospělých nebo rekordy dorostu. Je to i díky těm plavcům, kteří na finále nedosáhli, ale postoupili díky osobním rekordům do semifinále (**Karolína Šimková, Ondřej Gemov, Jakub Karl**).

Finále: celkem 7x – Seemanová Barbora (Sf 50Vz, 100Vz, 200Vz + finále 100Vz, 200Vz), Janíčková Barbora (Sf 50Z + finále 50Z), Franta Tomáš (Sf 50Z, 100Z, 200Z + finále 50Z, 100Z), Osina Marek (Sf 200Pz + finále 200Pz), Ludvík Tomáš (Sf 200Z + finále 200Z)

Semifinále: celkem 12x (finalisté 9x + Karl Jakub – 200Vz, Šimková Karolína – 100P, Gemov Ondřej – 200M)

Štafety: 4x 100 polohová mix – 9. místo, 4x 100 polohová ženy – 11. místo, 4x 100 polohová muži – 15. místo)

Hodnocení závodníků:

Geržová Dominika

200M – 30. / 2:21,30 100M – 33. / 1:02,35 50VZ – 56. / 0:27,34

50M – 30. / 0:28,19

1x osobní rekord

Dominice se nepodařilo zlepšit osobní maxima na 100 a 200 motýlek, v loňském roce by tyto časy stačily na semifinále, letos bohužel...jeden **osobní rekord Dominika zaplavala na 50M.**

Janíčková Barbora

100Z – 22. / 1:04,02 50M – 32. / 0:28,20 50Z – 7. / 0:29,15
4x osobní rekord, 1x český rekord dorostu, 1x semifinále, 1x finále

Dvůkrát zlepšila český rekord dorostu, postup do semifinále a do finále na 50Z a v něm vynikající **7. místo**. Barbora si zaplavala osobní maxima i na 100Z. Svými výkony patřila k oporám týmu.

Muselová Tereza

400Pz – 19. / 4:56,79 400Vz – 46. / 4:27,84 200Vz – 44. / 2:06,19
 200Pz – 30. / 2:20,91 **3x osobní rekord**

Tereza byla nejmladší členkou výběru a odjela do Maďarska především sbírat zkušenosti do dalších let. **Zlepšila si osobní rekordy na 400Pz, 400Vz a 200Vz**. Především výkon a hlavně 19. místo na **400Pz** je dobrým východiskem pro další sezóny a případně i další MEJ.

Seemanová Barbora

100VZ – 2. / 0:54,97 200VZ – 2. / 1:58,14 50VZ – 13. / 0:26,25
1x český rekord dospělých, 1x český rekord dorostu, 3x semifinále, 2x finále

Barbora potvrdila pozici současné **nejlepší české plavkyně v kraulových disciplínách** a připravila se pod vedením Petry Škábové na toto MEJ velmi dobře. Především další pokoření dvou minut na 200VZ a posun rekordu ČR pod 1:59,0 je vynikajícím výkonem. **Dvě stříbrné medaile** z tohoto MEJ jsou vynikajícím výsledkem jejich společné práce, **rekord ČR dospělých a dorostu 1:58,14** je velkou ozdobou Barbořiných výkonů. Především technika plavání je a snad i bude pro Barboru velkou výhodou oproti stejně starým nebo mladším soupeřkám z Evropy.



Šimková Karolína

50P – 30. / 0:33,45 200P – 26. / 2:36,07 100P – 15. / 1:11,06
1x semifinále, 1x osobní rekord

Karolíně se nepodařilo překročit osobní maxima na 50P a 200P (bylo to těsně – oba výkony by na EH stačily na semifinále...), ale vše si vynahrádila na 100P. Zlepšila **osobák** na kvalitních **1:11,06** a postoupila **do semifinále**, ve kterém skončila na vynikajícím **15. místě** (znovu v čase pod 1:12,0). Na EH by tento čas stačil na finále, teď se k tomu přidaly závodnice z mladších ročníků a hotovo... ☺



- Štemberová Kristýna** 100Vz – 71. / 0:59,54 100M – 49. / 1:03,59 50M – 55. / 0:28,73
1x osobní rekord
Kristýně se nepodařilo zlepšit osobní rekordy z nominačního období, **osobní rekord** si zaplavala pouze na **100Vz**. Příští rok nebude jednoduché se na MEJ kvalifikovat, ale Týna se o to určitě bude spolu se svým trenérem pokoušet.
- Bejček Martin** 200P – 25. / 2:19,01 50P – 44. / 0:30,20 100P – 39. / 1:05,87
1x osobní rekord
Martin si udělal na MEJ jeden **těsný osobák na 50P**. Ve své hlavní disciplíně (200P) se mu nepodařilo zopakovat kvalifikační čas 2:17,21. Škoda, protože na semifinále stačilo 2:17,87... Ale na poloviční trati se přiblížil ke svému osobáku, zaostal za ním jen 0,4 sec.
- Franta Tomáš** 50Z – 6. / 0:25,93 100Z – 5. / 0:54,88 200Z – 9. / 2:00,80
4x český rekord dorostu, 3x český rekord dospělých, 3x semifinále, 2x finále
Tomáš i po loňských startech EH a MSJ předvedl, že je zkušeným závodníkem a je schopen připravit se na vrchol sezóny. Ve třech startech předvedl **3 postupy do semifinále, 2x postoupil do finále, 4x překonal český rekord dorostu a 3x český rekord dospělých**. Především **5. místo a výkon 0:54,88** na 100Z byl vynikající.
- Gemov Ondřej** 50M – 53. / 0:25,94 200M – 14. / 2:03,31 50Z – 50. / 0:28,08
100M – 46. / 0:56,32 **2x osobní rekord, 1x semifinále**
Ondrovi se v jeho hlavní disciplíně **200M** podařilo postoupit **do semifinále, ve kterém obsadil 14. místo** a potvrdil limit MEJ. Osobní rekordy si Ondra zaplavoval na **50M i na 100M**.
- Karl Jakub** 400Vz – 35. / 4:01,37 100Vz – 59. / 0:52,20 200Vz – 16. / 1:51,79
2x osobní rekord, 1x semifinále
Jakub se k výpravě přidal až v Hódmezővásárhely, na MEJ se připravoval spolu se svým trenérem Ashley Morrisem v Dubaji (studijní důvody). Na **100Vz** si zaplavoval **osobák** a jeho hlavním cílem byl start na **200Vz**. Na této trati zlepšil osobní maximum na **1:51,79** a postoupil do **semifinále, v něm obsadil 16. místo**. Na jeho
- Ludvík Tomáš** 50Z – 47. / 0:27,81 200Z – 8. / 2:00,49 100Z – 31. / 0:57,59
800Vz – 18. / 8.26,87 **4x osobní rekord, 1x český rekord dorostu, 1x semifinále, 1x finále**
Tomáš byl přihlášen na MEJ s časy, které zaplavoval loni na MSJ. Na soustředění dobře vyladil a výsledkem byly **osobní maxima na 100 a 200 znak**. Na 200Z postoupil do **semifinále**, a jeho postup, především ale čas – **nový český rekord dorostu**, byl pro mě velkým překvapením. **Ve finále obsadil Tomáš 8. místo**
- Noll David** 50M – 39. / 0:25,40 100Vz – 70. / 0:52,90 100M – 25. / 0:54,88
50Vz – 63. / 0:24,72 **2x osobní rekord**
David si vytvořil na MEJ **2 osobní rekordy na 100Vz** a především na své hlavní disciplíně **100M**, bylo to i jeho nejlepší umístění v silné konkurenci. Dobrý výkon zaplavoval na motýlkovém úseku v mixované štafeti – 0:53,59.
- Osina Marek** 50Z – 22. / 0:26,59 100Z – 21. / 0:56,96 200Pz – 6. / 2:04,25
400Pz – 18. / 4:27,05 **1x semifinále, 1x finále**
Markovi se nepodařilo zlepšit jeho osobáky z roku 2015, ale projevil velkou bojovnost! Postup do **finále 200Pz** nebyl vůbec jednoduchý,



Marek musel po **Sf** ještě absolvovat rozplavání o postup **do finále** ...úspěšně...a ve finále obsadil konečné **6. místo**. Na 400Pz v poslední den MEJ obsadil 18. místo v kvalitním čase 4:27,05, na 100Z zaostal jen 2 setiny za osobním rekordem.

Srovnání MEJ	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016
	Helsinky	Bělehrad	Antverpy	Poznaň	Dordrecht	Baku	Hódmezővásárhely
Počet nominovaných:	5	8	9	13	8	10	13
Počet medailí:	0	0	0	5	0	0	2
Umístění do 8. místa:	0	2	5	12	4	4	7
Počet semifinále:	2	6	11	14	10	14	12
Počet OR: juniorky	1x	3x	11x	16x	6x	11x	11x
junioři	2x	6x	8 x	11x	8x	12x	16x

Děkuji osobním trenérům – Petře Škábové, Martinu Břendovi, Janu Šimkovi, Jaromírovi Říhovi, Martinu Vernerovi, Lukáši Luhovému, Ashley Morrisovi, Jiřímu Vlčkovi, Tomáši Baumrtovi i Jaroslavu Jezberovi, Vladimíru Seemanovi i Simoně Pokorné, Petře Kalčíkové a Milanu Moravcovi za náročnou celoroční přípravu závodníků pro reprezentaci a za práci před MEJ.

Realizačnímu týmu – Petře Škábové, Martinu Břendovi a samozřejmě fyzioterapeutce Evě Blechové děkuji za velmi kvalitní přístup k závěrečné přípravě na MEJ a za věnování svého volného času této úspěšné reprezentační akci. Petře děkuji za to, že se starala o přenos aktuálních informací do sociálních sítí a především k Davidu Urbanovi. Děkuji Evě za celodenní péči o plavce, děkuji i Martinovi, který Evě pomohl s masážími při větším „zájmu“ plavců.

Poděkování patří samozřejmě i dalším, kteří se podíleli na přípravě juniorů po celou sezónu 2015/16 – trenérům Liboru Kohutovi, Lukáši Luhovému, Jiřímu Vlčkovi, masérům Evě Blechové, Pavle Merendové, Ladislavu Kopečnému i Josefu Zavadilovi.

Mgr. Janu Novotnému, Petru Tippmannovi a dalším pracovníkům svazu děkuji za celkovou přípravu této reprezentační akce.

Hodnocení vypracoval: Boris Neuwirt

V Ostravě, 2016-07-17

Hodnocení trenérky Petry Škábové.

Ráda bych jen napsala pár hodnotících slov nejen k MEJ v Maďarsku.

Byla jsem členkou realizačního týmu s panem trenérem Borisem a dalšími kolegy dva roky.

Ráda bych poděkovala za tuto zkušenost a je opravdu skvělé, jak pan reprezentační trenér tým juniorů vedl, bez sebemenších problémů (možná občas menších, ale lehce řešitelných), tým trenérů byl skvěle sehrán a respektoval jeden druhého. Velkým plus bylo, že se opravdu sešla skupina skvělých a celkem bezproblémových sportovců, kteří znali své cíle a šli za nimi.

Pan trenér vedl i trenéry s respektem k jejich rodinám a povinnostem v domácích klubech a tím umožnil hladký průběh sezóny.

MEJ v Hódmezővásárhely bylo vyvrcholením skvěle naplánované juniorské sezóny a na něj opět odjížděli všichni v dobré náladě a skvěle připraveni.

Děkujeme panu trenérovi za letitou práci, skvělou práci s juniorským týmem a věříme, že nadále ho budeme na závodech vídat či slýchat, případně funkce profi fotografa je vždy volná ☺

Petra Škábová