

Název akce : VT mladších juniorů před Multistřetnutím v Kyjevě

Termín : 15.4. – 22.4.2021

Místo: Hotel Aquacity Poprad, Športová 1397/1, 058 01 Poprad

Stravování: Plná penze

Vedoucí akce: Tomáš Trešl

Trenér: Tomáš Vachan

Plavci: Samuel Košťál, Matěj Martinovič, Samuel Košec, Radoslav Polčič, Richard Púček, Kristián Obert Terézia Horváthová, Lea Grožajová, Sophia Urbánková, Tamara Baloghová, Petra Kudláčová

Cílem společné reprezentační akce bylo pokusit se co nejlépe připravit na Multistřetnutí mladších juniorů v Kyjevě. Nutno podotknout, že celou tuto akci velmi negativně ovlivnila situace kolem COVID-19, a to ve dvou důležitých aspektech. Za prvé nezájem o tuto akci ze strany plavců a trenérů, za druhé obava rodičů z vycestování jejich dětí do Kyjeva. Proto jsme v rámci nominace na samotnou akci přistoupili k výběru plavců nejprve podle výkonnosti, v některých případech jsme museli oslovit sportovce, kteří se nenacházeli ani v aktuálních ÚTM seznamech a prostě jen projevili zájem reprezentovat. Další komplikací bylo, že někteří reprezentanti byli po prodělání COVID, někteří zas přicestovali na akci po několikátýdenní pauze od vody, kdy jejich oddíly nepodstupovaly tréninkový proces v bublinách. Připravit tedy tuto nesourodou skupinu na mezinárodní závody za týden byl úkol věru nadlidský.

Podmínky v Popradě vyhovovaly ve všech směrech našim potřebám. Strava, vstřícnost zaměstnanců, bazén, posilovna, vše bylo na maximálně kvalitní úrovni splňující potřeby reprezentační akce.

Skupina byla rozdělena na dvě základní podskupiny. Na ty, co byli rozplavání a zvyknutí na větší objemy a na druhou skupinu, kam jsme zařadili sprintersky zaměřené plavce, anebo ty, co byli po pauze nebo čerstvě po prodělání COVID.

Tréninkový proces se stal matematickou rovnicí o několika neznámých. V tréninkových podskupinách byl velmi důsledně dodržován princip individualizace, motivy byly upravovány vzhledem k cílovým disciplínám, které měli plavci nahlášeny do Kyjeva. Vzhledem k omezenému času, který byl na přípravu, jsme se tolik nevěnovali práci v aerobním režimu (A1-A2), ale museli jsme navýšit podíl složky anaerobní (především série VO2max -B2 / laktátové tolerance – C1 / all out sety – C2 / krátké anaerobní sprinty – C3). Ve všech main setech jsme plavcům pomáhali hledat jistotu v technicky-taktických aspektech.

Suchá příprava probíhala velmi citlivě spíše formou spinningu, tahání gum, core training, brucho, posilování s vlastní vahou + důsledně prováděné strečinkové jednotky. Všechny tréninkové jednotky, včetně všech odlišností v tréninkových motivech byly každý den posílány osobním trenérům. Musím vypíchnout snahu všech zúčastněných se na multistřetnutí připravit co možná nejlépe. Pro většinu to byla první reprezentační akce, tudíž nervozita byla znát už během popradské přípravy.

Název akce: Multistřetnutí mladších juniorů

Termín: 22.4. – 26.4.2021

Místo: Kyjev (Ukrajina)

Ubytování: Hotel Bratislava

Stravování: Plná penze

Vedoucí akce: Tomáš Trešl

Trenér: Tomáš Vachan

Plavci: Samuel Košťál, Matěj Martinovič, Samuel Košec, Radoslav Polčič, Richard Púček, Kristián Obert, Terézia Horváthová, Lea Grožajová, Sophia Urbánková, Tamara Baloghová, Petra Kudláčová

Přilet na místo činu proběhl bez komplikací. Po ubytování jsme absolvovali ještě 2 tréninkové jednotky přímo v závodním bazénu a měli jsme chvíli čas nasát do sebe atmosféru města Kyjev. Každá cesta na bazén a zpět byla zvláštní a jedinečná, pokaždé jsme si všimli něčeho zvláštního, pro mnoho plavců možná až neskutečného pro dnešní dobu. Kyjev je fascinující pulzující město, kde je vidět bída i bohatství jdoucí ruku v ruce. Ovšem depresivní pocit z tohoto města a soucit s pravděpodobně velmi těžkým životem mnoha kyjevských obyvatel v nás přetrvával i po odjezdu.

Samotné akce se (po odhlášení několika týmů) zúčastnili pouze ty nejsilnější krajiny (ČR, Turecko, Ukrajina, Rumunsko), které se mohli v rámci multistřetnutí závodů zúčastnit. Slovensko mělo suverénně nejmladší družstvo. Ve většině startů jsme v nejsilnějších rozplavbách měli jako jediní mladšího plavce z povoleného dvojročníku. Ze 42 individuálních startů jsme dokázali 32 z nich proměnit v osobní rekord. Celý víkend jsme těsně vedli před silným Rumunskem. V poslední štafetě se bohužel o jeden bod dostali před náš tým. Nutno ovšem podotknout, že rumunští trenéři z nás měli celý víkend velmi těžký spánek, jelikož mladý slovenský tým nebrali vůbec jako konkurenci. Plavci velmi dobře zvládali stres z první mezinárodní akce, kde reprezentovali Slovenskou republiku. Do každého startu dali srdce, v každém startu plavali na hranici svých možností. Jsem velmi kritický trenér, ale neviděl jsem za celý víkend jediný start, ve kterém by někdo něco vypustil. Odměnou pro naše plavce bylo celkem 6 medailových umístění. Samuel Košťál 2 x 2.místo (200Z,200M) v neuvěřitelných časech, z čehož oba jsou limity na EYOF, druhý pak dokonce na MEJ 2021. Dále pak splněný limit EYOF na 100Z. Kristián Obert vybojoval na 400VS bronzovou medaili. Petra Kudláčová vylovila z kyjevského bazénu stříbro na 200M. Naše štafety získali 2 medaile, obě bronzové na 4 x 200VS muži i ženy.

Na Slovensku se po mém komentáři na webu o slušných výkonech strhla debata, nebo lépe řečeno kritika. Slova o ostudě, zbytečné akci, výletu a jiné podobné přirovnání. S touto akcí se počítalo v plánu práce, takže jsme se mohli buď vymlouvat na COVID a sedět doma, anebo se zvednout a pokusit se o nemožné. S nejmladším a nejméně zkušeným týmem, kdy polovina plavců ani nevlastnila reprezentační dekret, mít o bod méně než silné Rumunsko, získat 6 medailí, 3 EYOF limity a jeden limit na MEJ, ostudou myslím není. Ti trenéři, co o této akci pochybovali a posměšně komentovali některé výkony, by se měli dle mého názoru omluvit všem reprezentantům i nerekreantům, kteří se vydali bojovat do covidom zničeného Kyjeva za Slovenskou republiku místo reprezentantů, kteří se z nějakého důvodu z akce omluvili. Protože každý člen týmu se na akci poctivě připravil a odvedl své osobní maximum ve všech směrech od úplného začátku až do úplného konce. Všichni plavci si proto zaslouží alespoň můj RESPEKT, když ne respekt ostatních.

Hodnocení vypracoval v Bratislavě Tomáš Trešl dne 4.5.2021.