Mistrovství světa v para plavání World Para Swimming Londýn 2019 - závěrečná zpráva reprezentačního trenéra para plavání Českého svazu tělesně postižených sportovců

Úvod

MS proběhlo v olympijském areálu v Aquatic Center v Londýně 9. - 15. září 2019. Zúčastnilo se 639 plavců ze 77 zemí. Pro ČR se podařilo získat stříbro a tím pádem jedno pevné místo do Tokia, 6 x finále, 1 nový limit na Tokio. V celkovém kontextu aktuální úrovně profesionalizace špičkových týmů je vystoupení na MS v Londýně úspěch. V dobrém slova smyslu amatérské společenství Chvojkovice Brod už těžko může přivážet záplavu medailí jako v letech 1999 - 2006, ale stále se držíme na dohled týmů s maséry, fyzioterapeuty, psychology, biomechanickými rozbory. V těchto zemích je ovšem para repre stejnou prioritou a stejnou výkladní skříní státu jako olympijský sport. To v ČR asi nelze ještě dlouho čekat. Chci poděkovat všem trenérům v KONTAKTNÍCH klubech, kteří se na tom podíleli, zejména vyzdvihnout ty, kteří byli už v Aténách 2004 a zažili všechny vzestupy, slávu i propady, takže hlavně Štěpánce Řehořkové a Janu Janouškovi. I na letošním MS měli svůj podíl. Poděkování patří všem z mladé generace pracovníků, za všechny hlavně Štěpánu Cagaňovi, mému nástupci na pozici předsedy STK plavání ČSTPS. Jako je Praha místem odkud vzešlo nejvíc paralympijských reprezentantů, tak Karlovy Vary zásobují program personálem, o který se pak může opřít právě pražský program. Vnímání vzájemného přínosu a společná práce KONTAKTNÍCH klubů byly vždy naší největší devízou. A jako vždy míří poděkování za kamenem úhelným celého programu, za Martinem Kovářem, od nějž se vše odvinulo a díky kterému se vše zrodilo.

Historický a aktuální kontext letošního výsledku

Para plavání jsme začali dělat v roce 1992, v roce 1995 jsme postavili první repre (Kovář, Scharf + Nevrkla, Hnízdil) a zúčastnili se ME v Perpignonu, na Paralympiádě v Sydney 2000 získalo 8 plavců KONTAKTU/ČSTPS 8 medailí (2 zlaté), na Paralympiádu v Aténách 2004 se kvalifikovalo 15 plavců KONTAKTU/ČSTPS a získali jsme 5 zlatých medailí, Jan Nevrkla byl šéfem celé 105 členné mise Českého paralympijského týmu. Po návratu se Nevrkla spolu s vedením ČSTPS pokusil o transformaci ČPV, byl odstaven spolu s celým svazem, ČPV odvedl sportovce jinam, plavce reprezentanty se podařilo „získat“ až jako poslední před Pekingem 2008 až na výjimky, které se raději vzdaly účasti na paralympiádě, než by z KONTAKTU/ČSTPS odešly, celá 15 let budovaná koncepce byla totálně rozvrácena. Byly nám zastaveny státní i nestátní finance na reprezentaci, plavci, kteří zůstali v KONTAKTU/ČSTPS odmítal ČPV nominovat na ME, MS, Paralympiádu, museli jsme ukončit pořádání prestižního světového mítinku EUROWAVES. KONTAKT se musel začít více věnovat opětovnému budování rozvojové úrovně s jinými finančními zdroji. Deset let poté jsme ve 2016 přivedli na paralympiádu dvě plavkyně nové generace a dokázali jsme vstát z popela. Reprezentaci jsme se už nikdy nezačali věnovat tak, jako tomu bylo 1995 - 2006, byl to vždy už jen doplněk, nadstavba. Ani Chvojkovice Brod nemohou bez plné profesionalizace týmu věnujícího se výhradně reprezentaci připravit tým 15 sportovců na paralympiádu a vyhrávat spousty medailí. Máme před sebou poslední paralympijský rok a chceme se na Tokio dobře připravit – amatérsky, tj. s láskou a profesionálně, tj. s nasazením a maximálně. Budeme vytvářet podmínky sami a budeme věřit, že pomoc MŠMT, ČPV a VSC se bude co nejvíce blížit podpoře olympioniků.
Původně se mělo MS konat první srpnový týden v Malajsii, které bylo pořádání odebráno kvůli neudělení víz izraelským plavcům. Plně profesionalizovaných, státem plně podporovaných, týmů se posun příliš nedotknul, dokáží se přizpůsobit a zajistit odpovídající přípravu. Pro malé, neprofesionalizované, státem pouze částečně podporované týmy jako je ČR byl posun termínu velkou komplikací. Personál, pro který je repre spíše nadstavbou, nikoliv hlavní prací, musel celý srpen bez dovolené po mega akci Strakonice táhnout repre soustředění a následně v září MS. I pro plavce bylo obtížné kloubit dlouhou přípravu s naplánovaným rodinným programem a trpělo většinou obojí. Nejlépe zaplavali ti, kteří nic nekloubili a trénovali. Výsledky MS obecně výrazně ovlivňuje nový systém klasifikací, který učinil jednotlivé klasifikační třídy naprosto nepřehledné, zcela byly odbourány profily (standardizované vzory rozsahu postižení v jednotlivých třídách u jednotlivých diagnóz) a vše závisí na ještě více subjektivním posouzení klasifikátorů. Země, které mají politickou, ekonomickou a diplomatickou podporu zcela válcují zbytek světa, který nemá mohutnou podporu státu (sport handicapovaných v nich není postaven na roveň sportu olympijskému). Nejhůře jsou pak na tom země jako ČR, kde je zatím vše stále rozděleno dle "vad" a chybí silná podpora jednotného sportu. Na MS jsme byli opět zvlášť my, tělesně postižení, a jeden zrakově postižený Míra Smrčka se dvěma doprovody. Jsme dlouhodobě pro vytvoření jednoho sportu para plavání pro všechny typy postižení a pro plnou profesionalizaci realizačního týmu.

Hodnocení plavců

Arnošt Petráček - 28 let, PARA PLAVÁNÍ PRAHA, trenér Jan Nevrkla, třída S4, stříbro na 50m znak, 4. místo na 50m volný způsob, získal pro ČR pevné kvalifikační místo na paralympiádě v Tokiu (rozděluje se zemím za 1. nebo 2. místo na tomto MS), na 50m znak zaplaval v rozplavbě nejlepší čas roku, na 50m volný způsob doplaval ve svém druhém nejlepším čase vůbec.

Plné absolutorium, na 50m znak ráno nejlepší letošní čas, skvělý výkon, plaváno uvolněně s rezervou na finiš pro finále. Finále začínalo kolem 21.00, tj. 22. 00 českého času, to už Arny běžně spí. Do výkonu se to promítlo včetně příliš silového pojetí od začátku trati, takže v závěru místo aby Arny držel první místo před Cameronem, stál téměř na místě a jen těsně o 0,04 sek uhájil stříbro před finišujícím Ždanovem. Bylo to o fous, ale bylo to zasloužené. Tyhle mazácké dohmaty umí jen šampióni. Nešampióni říkají "ale skoro to nebylo, málem to nevyšlo". Jenže to vyšlo a nešampiónům je třeba za jejich skepsi poděkovat, učí nás vždy pokoře. Hned následující den nastoupil Arny na padesátku volný způsob, kde proti řadě kraulerů nemá se svým vlněním šanci. Arny zaplaval ráno skvělý čas a ve večerním finále, které bylo na této trati o něco dřív než znakové, se ještě zlepšil a dohmátnul čtvrtý ve svém druhém nejlepším čase vůbec. Do výkonu a výsledku se nám oběma promítla zkušenost z předchozího dne, Arny byl tělesně "rozbitej", ale psychicky uvolněný, jinak jsme udělali předfinálovou přípravu a klaplo to. Všechno dohromady byla jedinečná zkušenost a poneseme si ji s sebou do posledního roku před Tokiem. Arny se po deseti letech vrátil zpět do KONTAKTU, patřil k těm, kteří v roce 2008 z KONTAKTU odešli, aby si zajistili účast na Paralympiádě v Pekingu. Dlouhou část letošní přípravy jsme se po létech opět vzájemně hledali, většina tréninků od ledna do června probíhala na dálku v Českých Budějovicích, v Praze měl Arny dva tréninky týdně. Společně jsme trénovali celý červenec a srpen. Od září bude Arny bydlet a trénovat v Praze a začneme více topit pod kotlem. Je to nutné, protože jeho třída se po novém systému klasifikací změnila. Po suspendaci se vrátil Rus Roman Ždanov, má velké svaly, dlouhé paže a zcela natažené nohy, jeho schopnost propulze je zejména do budoucna s Arnym zcela nesrovnatelná, zařazení do S4 je diskutabilní. Novozélanďan Leslie Cameron a Japonec Takayuki Suzuki se prosazovali i ve vyšší třídě S5, jejich přeřazení o třídu níž je důsledkem celkového trendu, kdy v S10 dnes plavou prakticky jen téměř zdraví plavci, "horší" S10 padají do S9 a domino se tím dává do pohybu ve všech třídách. S Arnym to bereme jako výzvu, jako konkurenční prostředí, ve kterém nás to bude motivovat k tvrdé práci v paralympijském roce. Nebudeme koukat na to, jestli je to fér nebo ne, ale budeme pracovat tvrdě na velkém osobním zlepšení. Na prahu třicítky s daleko větším rizikem opotřebení kloubů, z nichž žádný není v plně funkčním a fyziologickém postavení, to není jednoduché, ale od toho výzvy jsou.

Jonáš Kešnar - 18 let, PK Jindřichův Hradec/PARA PLAVÁNÍ PRAHA, trenér Jan Šimek, třída S9, SB9, SM9, postup do finále a v něm 6. místo v nabité třídě S9 v našlapané 200 polohovce, 10. místo na 400m volný způsob, v obou disciplínách český rekord, na polohovce šestý čas světového žebříčku, významný krok směrem k nominaci na paralympiádu.

Plné absolutorium, na 200 polohovce udělal velký krok mezi světovou špičku v silné konkurenci plavců, kde jsou výkony a trénink srovnatelné s olympijskými plavci. Jonáš je zcela mimořádný typ, silně motivovaný, mentálně velice odolný, neřeší bolest, neřeší aktuální stav, má vše nastaveno tak, že "zamaká víc a je to". Připravuje se celoročně v PK Jindřichův Hradec s trenérem Janem Šimkem. Na závěrečnou fázi přípravy jsme měli diametrálně odlišné pohledy, takže Honza vedl Jonysův trénink až do konce. Super výkon na polohovce všechno sladil, konec dobrý, všechno dobré. Měl jsem skeptické obavy, že v té únavě, ve které i během MS byl, nebude plavat dobře, ale Jonys dokázal vykřesat v tom stavu naprosto excelentní výkony. Při optimálním vyladění může plavat už teď ještě lépe, na tom se shodneme i s Honzou Šimkem. Trénink, který absolvoval v srpnu byl hraniční a já jenom doufám, že mu bude držet zdraví a že to kluci nepřeženou v přípravě na Tokio, protože stejně jako je Jonášova mentální síla velkou pozitivní zbraní, může být i jeho nebezpečím, protože Jonys je schopen jít i přes svoje možnosti. Tělo máme jen jedno, v případě Jonáše i ruku jen jednu, i když druhou bionickou:-). Tak klukům do Jindřicháče přeju hodně zdaru, žádné zavařování, dobrý poměr všeho a dlouhodobý výhled!

Petr Andrýsek - 32 let, PARA PLAVÁNÍ PRAHA, trenér Jan Nevrkla, třída S5, SB4, postup do finále a v něm 7. místo na 100m prsa, osobní a český rekord, 9. místo světových tabulek, 12. místo na 200m volný způsob v doplňkové disciplíně, splněným limitem učinil nezbytný krok k nominaci na paralympiádu a finále s umístěním v první polovině startovního pole bylo bonusem navíc.

Plné absolutorium. Pítrs má nejvíc ze všech naposilováno, v posilovně to v posledním roce téměř přehnal, v létě jsem měl obavu spíš o to, aby mu do MS neupadly ruce, ale před MS jsme posilování

úplně vypustili, trénink ve vodě ve Strakonicích absolvoval v plném rozsahu, svědčilo mu přidělení Jana JJ Janouška jako 15ti leté retro. Následné soustředění Znojmo a celý srpen jsme museli pojmout jako dlouhé vylaďování, ramena se znovu ozvala. Závěrečný test ve Znojmě dopadnul dobře, pak jsme už jeli jenom údržbu a forma v Londýně šla nahoru. Problematické bylo ji udržet, protože s nízkou srpnovou kilometráží to nemohlo mít dlouhé trvání. Pítrs osvědčil, že už dokáže udržet nervy na uzdě, nerve vše silově od začátku, nechává si to podstatné na závěr závodu. Vyrovnání 13 let starého osobáku v ranních rozplavbách a postup do finále to potvrdil. Odpoledne ještě posun a překonání vousatého rekordu z teenagerských dob, kdy plaval v jiné váhové a věkové kategorii:-). Symbolicky to bylo tehdy taky na MS, byl to Durban 2006 a taky to tenkrát bylo finále. Skvělé, a není to strop, můžeme jít ještě dál, důležité je udržet zdraví. Pítrs spolu s Hlávkou byli prvními dětskými plavci, kteří se připojili ještě k týmu první generace kolem Koviho, takže jeho come back a tyhle super výkony jsou hodně srdeční záležitost.

Anežka Floriánková - 17 let, PARA PLAVÁNÍ PRAHA, trenér Jan Nevrkla, třída S8, SB 8, SM8, na znakové stovce nepostoupila do finále, na obou tratích zaostala za osobními rekordy, nadále figuruje na 8. místě světových tabulek na 100m znak.
Nepříliš povedené mistrovství, které bylo logickým vyústěním vynucených výpadků v tréninku v srpnu. Soustředění ve Strakonicích bylo solidní, bez výrazných výpadků, srpen už byl celý rozhozený, tréninku bylo minimum, na soustředění ve Znojmě jsme trénink museli hodně omezit, následný samostatný trénink neměl potřebné parametry. Anežka působí navenek dojmem, že jí "nic není", ale faktem je, že plave prakticky jenom nohama. V plavání jsou hlavní hnací silou paže. Ty u Anežky slouží prakticky jen jako stabilizace, absentuje svalstvo pletence ramenního na levé straně, pravá paže je velmi limitovaná, trupové svalstvo v hrudní části není plnohodnotnou oporou, při intenzivním tréninku se musí hodně hlídat riziko přetížení. Působí jako tvrďačka, která má všechno „na salámu“, ale pod povrchem se dějí jiné věci. Ta fyzická křehkost těla není vidět (i mě trvalo celkem dlouho pochopit, jak moc opatrně je třeba stavět trénink), křehkost psyché také nedává znát. Ve Znojmě po pár náročných trénincích odešly paže a trénink nemohl mít potřebnou kvalitu. Poslední týden před odletem a pak v Londýně jsme se snažili uplést bič z poněkud řídké hmoty. V Londýně to začalo vypadat celkem slibně, den před závodem výborně. Bezprostředně před startem se semlelo několik věcí, které jdou za personálem. Ruply nové závodní plavky při oblékání, v call roomu při kontrole neprošla jedna čepička (plave ve dvou, obě musely mít logo Allianz jako generálního partnera), tím pádem rozhození psychiky, prostě voda spouštějící mlýn nervozity, které má Anežka před startem i tak plné brejle, v kombinaci se slabším srpnovým tréninkem z toho vylezl čas více než dvě sekundy za osobákem. Čas na úrovni osobáku by bohatě stačil na postup do finále a dokonce na 6. místo. Ve třídě S8, kde dnes plavkyně používají téměř plnohodnotně paže i nohy má silný handicap. Budeme v tréninku pracovat na větší odolnosti fyzické i mentální, v jejích silách je daleko lepší čas, Tokio je silnou motivací.

Vendy Dušková - 21 let, SK KONTAKT KARLOVY VARY, trenérka Štěpánka Řehořková, ve Slavia VŠ Plzeň Václav Babuška, třída S8, SB7, SM8, postoupila do finále na 100m prsa, kde obsadila 8. místo, ve všech startech zaostala za osobními rekordy, nadále zůstává 9. ve světových tabulkách na 100m prsa.
Absolvovala první rok po přechodu na školu a do tréninkového prostředí v Plzni. Dosavadní zařazení do tréninkové skupiny v Plzni nebylo pro Vendy optimální, nepodařilo se dobře zaplavat na žádných letošních závodech. Dát to dohromady by vyžadovalo alespoň tři měsíce tvrdého tréninku s posilovnou, fyzio, stravou, takové možnosti nemáme viz výše. Cesta ven z toho vede pouze přes zařazení do jiné tréninkové skupiny v Plzni, intenzivní posilovací trénink doprovozený kvalitní rehabilitací, odhození nějakých kil a mentální trénink na pozitivní myšlení. Vendy jsem nabídnul možnost přesunu do Prahy do tréninkové skupiny na Strahov, kde najedeme na dvouhodinové tréninky a posilování. Pomoc s přechodem na ergoterapii na 1. lékařskou fakultu je součástí nabídky. Vendy patří k mimořádným talentům, klasifikačně je též v konfrontaci s dnešními soupeřkami třídy S8 silně znevýhodněna, sice má alespoň tu hlavní hnací sílu paží, ale soupeřky většinou i kopou, jak je popsáno výše, navíc u prsou hrají nohy klíčovou roli a i ve třídě SB7 dnes prakticky všechny plavkyně kopou. Takže též klasifikační handicap, ale volní vlastnosti silné, funkční parametry vynikající. Potenciál je stále velký, bude se moci více projevit při odložení negací. Vendy bude v Plzni potřebovat trénink 2 x denně, posilovnu alespoň 4 x týdně a koncepční trénink rozvíjející její přednosti. STK se určitě bude snažit být maximálně nápomocna při jednání v Plzni. Nabídka na přechod do Prahy je na stole zatím bez odezvy a čas kvapí.

Tomáš Hlavinka - 33 let, PARA PLAVÁNÍ PRAHA, trenér Jan Nevrkla, třída S4, SB4, na 50m znak zaplaval nejlepší letošní čas, vzhledem ke stále se zhoršující poloze nohou šlo o kvalitní výkon, za limitem na Tokio je to ale daleko.
Tom splnil vloni limit na MS a za limitem na Tokio nezaostal příliš. Měl za sebou solidní závěrečnou přípravu, od ledna do března nemohl prakticky nemohl plavat pro bolesti ramene a lokte, z toho se nám podařilo postupným tréninkem, v počátku jen kompenzačním, vykřesat. Loni byl v prsařské třídě o 1 bod (sic!) překlasifikován do SB4, což je s jeho polohou těla ve vodě úplný non sense. Ten vagón, který táhne v podobě skrčených nohou je hrozně těžký a se zhoršující se polohou stále těžší. I když se vlastně v trénovanosti zlepší, na rychlosti plavání se to neprojeví kvůli vzrůstajícímu odporu nohou. Vážím si toho, jak celé MS absolvoval, jak se připravil na start, a i když za limitem zaostal značně, vzhledem k výše uvedenému to zas až tak velké zaostání není. Zkusíme se připravit na limit ještě na PARA SWIMMING CUP PRAGUE 2019 na Šutce a domluvit tam nohám, aby se alespoň o trochu víc natáhly.

Dominika Míčková - 24 let, SK KONTAKT BRNO, trénuje v PARA PLAVÁNÍ PRAHA, třída S4, SB3, SM4, na 50m prsa zaostala jen 0,68 sek za limitem na Tokio, je 9. ve světových tabulkách, v ostatních doplňkových, přípravných startech plavala výborně s jedním osobním rekordem.
K plnému absolutoriu chybí jen ten limit, ale to nelze přičítat Dominice, zaplavala skvěle. Na prsa šlo o její druhý nejlepší čas vůbec a spolu s rekordem z Dublinu o jediný čas pod 1:10. Udělala si osobák na 100m volný způsob, zaplavala jeden z nemnoha časů pod 1:10 i na 50m znak, skvěle plavala i 50m volný způsob pojednaný jako test před prsovou padesátkou. Nejmenší členka týmu s velkým a bojovným srdcem. Příprava v posledním roce byla daleko ucelenější, podařilo se eliminovat výkyvy typu "pár dní jdu do toho po hlavě a pak mám celé tělo rozbité a musím týden vysadit". Dominika má křehkou konstituci, je třeba stále optimalizovat zatížení a neproměnit ho v přetížení. Soustředění ve Strakonicích jí šlo vyloženě k duhu a výbornou práci odvedla v tandemu s Hlávkou i ve Znojmě. Do Londýna jsem jí přihlásil čtyři disciplíny, aby měla před hlavním startem možnost shodit nervozitu ostrými testy v doplňkových startech. Možná by o jednu méně bylo lepší, to beru na sebe. Ve 2018 absolvovala při své premiéře v nižší klasifikační třídě výborné vystoupení na ME v Dublinu, kde získala stříbro a zaplavala čas v hodnotě limitu na Tokio, bohužel to ještě nebylo v kvalifikační periodě. V Dublinu byla ovšem tak super optimální konstelace všech podmínek, která se těžko bude opakovat. Dominika se ale časům z Dublinu postupně blíží, krouží kolem nich a věřím, že v ten pravý čas po nich vystartuje a zakousne se do nich. Čas z prsařské padesátky je jen těsně za limitem, při její rychlosti plavání a konstituci jde skutečně o velmi malý rozdíl. Stabilizovala svoji výkonnost kolem 1:10, limit je 1:08,39 a já věřím, že na to má a na Šutce limit splní.

Personál
Pro nás všechny to bylo dlouhé. Poděkování patří všem, kteří to prostáli - řečeno dostihovou terminologií (ony to takové dostihy byly). O nedostatcích víme, přednosti budeme kultivovat.
Štěpán Cagaň - management výpravy
Alžběta Řehořková - trénink Jonáš, Vendy, osobní asistence Dominika
Monika Violová - trénink Dominika, Hlávka, osobní asistence Arny, Dominika, fotky, videa
Lenka Štifterová - manažerka Arnyho přijela na závodní dny, osobní asistence Arny, PR
Jan Nevrkla - šéftrenér, trénink Arny, Pítrs, Anežka

Poděkování na závěr patří firmám Hurt s.r.o. a Kury s.r.o., které v rekordním čase vyrobily a poskytly elektropohony k vozíkům plavců. Bylo to naprosto super pro plavce i personál, byli jsme středem pozornosti, pohony si fotili i takové technologické velmoci jako Japonsko. Byli jsme všichni nadšení. Je to fantastická věc a všem vozíkovým, nejen plavcům, vřele doporučujeme jako cestu k dobré mobilitě a ochraně kloubů, které celoživotní jízdou na mechaničáku dostávají samozřejmě zabrat.

V Praze 30. září 2019

Jan Nevrkla, reprezentační trenér