

Správa z CMAS Majstrovstiev sveta juniorov TOMSK

Krátky sumár v číslach

Majstrovstiev sveta sa zúčastnilo 25 krajín a 305 plavcov.

Zloženie výpravy

Vedúci výpravy, tréner: Mgr. Štefan Mika

Pricestovali sme 2 dni pred začiatkom pretekov dňa 31.7.2017 . Po prílete sme mali čas na regeneráciu a načerpanie síl na poobedný tréning. Pretekári tak mali dve tréningové jednotky pred začiatkom pretekov .

Prílet do mesta Tomsk bol o 9.30hod.Leteli sme na trase Budapešť-Moskva-Tomsk.

Ubytovali sme sa v hoteli Rubín,vzdialenom desať minút jazdy autobusom od bazéna.

31.7. 2017 bol prvý tréningový deň- tréning trval 90min. Pretekári ss zoznámili s bazénom, vyskúšali si štarty a mali zmerané niektoré časy. Teplota vzduchu bola 23 °C.



Športovci: Malinowská Lena, Šimiaková Miroslava, Viršíková Vanesa

Častven Lukáš, Osuský Adam, Lobpreis Filip

Účasť: 25 národov, 305 plavcov, 5 kontinentov

2 rekordy SR

Ubytovanie: hotel **Rubín**

SUMÁR PO DŇOCH V SKRATKE

Prílet :9,30 hod. 31.7.2017

Reprezentanti:

Malinowská Lena,Šimiaková Miroslava,Viršíková Vanesa

Častven Lukáš,Osuský Adam,Lobpreis Filip

1. deň 31.7.'17(nedeľa)
Spoločný tréning 1,30"

2.deň 1.8.'17 pondelok
Spoločný tréning 1,30"
14.00 otvárací ceremoniál

3.deň 2.8.'17 utorok
6.30 raňajky
7.00 odchod na bazén
7.45-8.30 rozplavby

Miroslava Šimiaková

100pp

0:46,07//0:44,67 OR B 20./27

Adam Osuský

100bf

0:50,10//0:48,62 OR B 20./29

400pp

Lena Malinowská 3:59,43//3:53,80 OR B 25./26

Vanesa Viršíková 3:55,23//3:53,90 OR B 26./26

400pp

Lukáš Častven 3:20,70//3:19,26 OR A 15./22

Filip Lobpreis 3:27,96//3:30,00 B 22./22

Štafeta 4x100bf mix.

3:31,99 SR

;Osuský,Malinowská,Šimiaková,Lobpreis)rekord SR

2.deň 3.8.'17

1500pp

Vanesa Viršíková 15:58,92//15:31,57 OR B 16./18

Lena Malinowská 15:58,82//15:46,35 OR B 18./18

Filip Lobpreis 14:12,27//14.16.32 B 18./19

200bf

Adam Osuský 1:51,10//1:48,68 OR B 21./26

200pp

Vanesa Viršíková 1:50,00//1:49,47B OR 22./25

Lukáš Častven 1:30,92//1:31,63 B 14./26

štafeta 4x50pp mix

(Častven,Malinowská,Šimiaková ,Lobpreis)1:17,94 SR

3.deň 4.8.'17

50pp

Miroslava Šimiaková 0:20,03//0:20,26 A 18./25

Lukáš Častven 0:17,57//0:18,24 B 17./22

400rp

Filip Lobpreis 3:21,63//3:19,62 OR B 11./12

400bf

Adam Osuský 3:58,26//3:50,57 OR B SR 11./17

4. deň 5.8.'17

50rp

Miroslava Šimiaková 0:18,83//0:18,96 B 21./29

800pp

Lena Malinowská 8:19,50//8:08,02 OR B 23./24

Vanesa Viršíková 8:22,20//8:00,95 OR B 22./24

Lukáš Častven 7:09,18//7:13,62 B 17./22

Filip Lobpreis 7:19,23//7:21,78 B 20./22

5. deň

Long Distance 4X2000m 1:32,29(Filip Lobpreis ,Malinowská Lena,Osuský Adam,Viršíková Vanesa)

8.miesto/8 krajín

Pohľad na výkony reprezentantov jednotlivo



Miroslava Šimiaková

Disciplína	PB	Limit	Zaplávaný čas	% z PB	% z limitu	Umiestnenie	Poznámka
100 PP	00:46.07	00:48.85	00:44.67	103.13%	109.36%	20/27	B
50 PP	00:20.03	00:20.28	00:20.26	98.86%	100.10%	18/25	A
50 RP	00:18.83	00:18.67	00:18.96	99.31%	98.47%	21/29	B

Miroslava sa po prvýkrát zúčastnila takéhoto významného podujatia. I keď sa jej podarilo prekonať iba jedno svoje osobné maximum, veríme, že bude prínosom pre seniorskú reprezentáciu v ďalších rokoch. Mirka má kapacitu na zlepšovanie sa. Mirka úspešne plávala obe bazénové štafety.



Adam Osuský

Disciplína	PB	Limit	Zaplávaný čas	% z PB	% z limitu	Umiestnenie	Poznámka
100 BF	00:50.10	00:48.80	00:48.62	103.04%	100.37%	20/29	B
200 BF	01:51.10	01:49.90	01:48.68	102.23%	101.12%	21/26	B
400 BF	02:58.26	03:58.00	03:50.57	77.31%	103.22%	11/17	B

Adam Osuský bol najpríjemnejším prekvapením šampionátu. Potvrdil rastúcu krivku výkonnosti. Šampionát sa mu vydaril. Zlepšil osobné rekordy vo všetkých disciplínach. Bol platným členom troch štafiet. Je príslušom juniorskej reprezentácie do ďalších rokov



Lena Malinowská

Disciplína	PB	Limit	Zaplávaný čas	% z PB	% z limitu	Umiestnenie	Poznámka
400 PP	03:59.43	04:00.81	03:53.80	102.41%	103.00%	25/26	B
1500 PP	15:58.82	15:55.50	15:46.35	101.32%	100.97%	18/18	B
800 PP	08:19.50	08:38.50	08:08.02	102.35%	106.25%	23/24	B

Lenke sa šampionát vydaril. Podarilo sa jej zlepšiť osobné maximá, i napriek výpadku z tréningového procesu zapríčineného zranením počas roka. I keď Lena isto očakávala viac, jej vystúpenie nebolo sklamaním. **Lena bola platnou členkou všetkých štafiet.**



Vanesa Viršíková

Disciplína	PB	Limit	Zaplávaný čas	% z PB	% z limitu	Umiestnenie	Poznámka
400 PP	03:55.23	04:00.81	03:53.90	100.57%	102.95%	26/26	B
1500 PP	15:58.92	15:55.50	15:31.57	102.94%	102.57%	22/25	B
200 PP	01:50.00	01:48.28	01:49.47	100.48%	98.91%	22/25	B
800 PP	08:22.20	08:38.50	08:00.95	104.42%	107.81%	22/24	B

Vanesa sa po prvýkrát zúčastnila šampionátu.Štart sa jej vydariť.Vanesa zlepšila 3 osobné maximá a je prísľubom pre budúcnosť juniorskej reprezentácie.Vanesa bola úspešnou členkou štafety v diaľkovom plávaní.



Lukáš Častven

Disciplína	PB	Limit	Zaplávaný čas	% z PB	% z limitu	Umiestnenie	Poznámka
400 PP	03:20.70	03:20.25	03:19.26	100.72%	100.50%	15/22	A
200 PP	01:30.92	01:38.50	01:31.63	99.23%	107.50%	14/26	B
50 PP	00:17.57	00:19.75	00:18.24	96.33%	108.28%	17/22	B
800 PP	07:09.18	08:01.90	07:13.62	98.98%	111.13%	22/24	B

Lukáš musel opustiť reprezentačné sústredenie pred šampionátom z dôvodu virózy.To sa zrejme i odrazilo na jeho výkonnosti.Podarilo sa mu zlepšiť osobné maximum na 400PP a zaplávať A-limit.Na zvyšných tratiach sa mu nepodarilo pokoriť A-limity,no napriek tomu patril medzi opory nášho tímu.Veríme,že na budúcom šampionáte bude zdravotne fit a zúročí svoju celoročnú tvrdú prípravu.Lukáš bol platným členom štafety 4x50PP.



Filip Lobpreis

Disciplína	PB	Limit	Zaplávaný čas	% z PB	% z limitu	Umiestnenie	Poznámka
------------	----	-------	---------------	--------	------------	-------------	----------

400 PP	03:27.96	03:40.85	03:30.00	99.03%	105.17%	22/22	B
1500 PP	14:12.27	15:25.00	14:16.32	99.53%	108.02%	18/19	B
400 RP	03:21.63	03:34.00	03:19.62	101.01%	107.20%	11/12	B
800 PP	07:19.23	08:01.90	07:21.78	99.42%	109.08%	20/22	B

Filip bol jedným z tých, ktorých postihla črevná viróza na šampionáte. (Problémy malo viacero tímov. Niektorí plavci boli dokonca hospitalizovaní...) Napriek tomu nesklamal a veríme, že svoje skúsenosti zúročí na budúcom šampionáte. Zaplával jeden osobný record, bol platným členom všetkých troch štafiet.

ŠTAFETY

Napriek tomu, že v našom tíme bol len jeden bifinár, zaradili sme mixované štafety do nášho programu.

Štafeta 4x100bf mix. 13./13

3:31,99

Osuský, Malinowská, Šimiaková, Lobpreis) rekord SR

Štafeta 4x100bf mix. bola po prvýkrát zaradená do programu šampionátu. Môžeme to hodnotiť kladne. Štafety sú divácky zaujímavé. Miešané zloženie štafiet zároveň umožňuje postaviť štafetu i menej početným výpravám.

Štafeta 4x50pp mix 13./15

(Častven, Malinowská, Šimiaková, Lobpreis) 1:17,94 SR

Long Distance 4X2000m 1:32,29 (Filip Lobpreis, Malinowská Lena, Osuský Adam, Viršíková Vanesa)

8. miesto / 8 krajín

Napriek tomu, že Adam Osuský je bifinár (Častven mal zlomenú plutvu), zaradili sme túto štafetu do nášho programu. Veríme, že v budúcnosti budú na šampionátoch plávať túto štafetu i naši "špecialisti", ako u iných tímov, čo sa odrazí i na priaznivejšom umiestnení.

Celkové hodnotenie:

Negatívom šampionátu bola strava. Napriek tomu, že bola v požadovanom množstve i sortimente, viaceré výpravy mali problémy so zažívaním. Doplatila na to i naša výprava (Lobpreis, Mika). Logistika na bazén i späť fungovala bez problémov.

Šampionát prebiehal za prísnych bezpečnostných podmienok. Kontroly pri vstupe i hliadky v okolí bazéna chod šampionátu nenarušovali.

Majstrovstvá sveta juniorov boli mediálne sledované v Rusku. Hľadisko bolo vždy vypredané a plávanie s plutvami je v Tomsku populárnym športom a je oň veľký záujem.

Prichodí nám poďakovať sa všetkým zúčastneným za vzornú reprezentáciu a správanie sa na požadovanej reprezentačnej úrovni. Tak isto všetkým trénerom, ktorí pripravili športovcov na toto vrcholné podujatie.

Vedúci výpravy a tréner: Mgr. Štefan Mika

Fotogaléria

