

## REPREZENTAČNÍ DRUŽSTVO U22

### PROJEKT na sezónu 2025 / 2026

#### dlouhodobé úkoly a cíle reprezentačního družstva

- vytvořit plnohodnotný reprezentační článek, který nabídne nadstandartní přípravu pro tuto věkovou kategorii
- rozvíjet plaveckou výkonnost zařazených plavců v rámci vhodné péče o jejich tělesnou i duševní schránku
- využít externího týmu pro oblast kondičního tréninku, mentálního tréninku, sportovní psychologie a nutričního poradenství
- aktivně komunikovat s reprezentací seniorů a juniorů
- aktivně komunikovat s VV ČSPS a se sekci plavání při ČSPS
- aktivně komunikovat s osobními trenéry a nabídnout ze strany ČSPS servis ve prospěch potřebného rozvoje zařazených plavců, včetně hledání možností tréninkových a studijních podmínek v následující kariéře
- klást důraz na potřebu sportovní přípravy v průběhu „prázdnin“
- podporovat dodržování správné morálky plavců nejen na reprezentačních akcích
- využít dlouhodobých zkušeností a vědeckých poznatků v analýze plavecké techniky pro rozvoj zařazených plavců
- nabídnout vhodné vzdělávání plavců a jejich trenérů ve spolupráci s metodickým oddělením ČSPS
- nabídnout vhodné motivační podmínky pro zařazené reprezentanty
- spolupracovat s rezortními centry pro vzájemné efektivní využití podpory zařazených plavců v těchto subjektech
- budovat tým, který bude mít potenciál průběžně doplňovat nejvyšší reprezentační družstvo seniorů
- připravit plavce pro účast ME25 (Lublin) a ME50 (Paříž)

- Projekt je navržen reprezentačním trenérem, schválen Výborem sekce plavání ČSPS a Výkonným výborem ČSPS
- Projekt je zveřejněn na webových stránkách ČSPS bezprostředně po jeho schválení VV ČSPS
- Projekt může být v průběhu sezóny aktualizován v případě jakýchkoli nových skutečností týkajících se všech jeho částí (aktualizovaná verze bude neprodleně zveřejněna na stránkách ČSPS a budou o ní informováni plavci a osobní trenéři členů RD).

### hlavní cíl na sezónu 2025 / 2026

- **ME 25 zima 2025 účast alespoň...1.. plavce v této věkové kategorii**
- **ME 50 léto 2026 účast alespoň ...1... plavců v této věkové kategorii**

#### 1. Kritéria pro zařazení plavců do RD U22

Kritériem pro zařazení do reprezentačního družstva U22 je splnění předepsaného limitu pro jednotlivé ročníky 2004–2007 (muži a ženy). Plavci, kteří splní limit pro zařazení do RD dospělých, nahlásí vedoucímu trenérovi RD dospělých a také vedoucímu trenérovi RD U22, ve kterém reprezentačním družstvu budou působit (dle tohoto rozhodnutí budou z rozpočtu RD dospělých/RD U22 čerpat i peníze na přípravu). Ve výjimečných případech (zdravotní důvody) může reprezentační trenér navrhnout VSP a VV ČSPS plavce bez splněního limitu, schválení podléhá VSP a VV ČSPS.

**LIMITY U22**  
**Výkonnostní kritéria (50m bazén) pro zařazení do U22 v sezóně 2025–2026**  
**Nominační období 1.1.– 31.8. 2025**

<b>Muži</b>		<b>50VZ</b>	<b>100VZ</b>	<b>200VZ</b>	<b>400VZ</b>	<b>800VZ</b>	<b>1500VZ</b>
04	810	0:22,43	0:49,77	1:49,42	3:56,08	8:05,01	15:43,02
05	790	0:22,62	0:50,19	1:50,33	3:58,05	8:09,07	15:41,84
06	770	0:22,81	0:50,62	1:51,28	4:00,10	8:13,27	15:49,92
07	750	0:23,01	0:51,07	1:52,26	4:02,21	8:17,62	15:58,29
<b>Muži</b>		<b>50P</b>	<b>100P</b>	<b>200P</b>	<b>50Z</b>	<b>100Z</b>	<b>200Z</b>
04	810	0:27,83	1:01,01	2:14,61	0:25,26	0:55,35	2:00,06
05	790	0:28,07	1:01,53	2:15,73	0:25,47	0:55,81	2:01,06
06	770	0:28,31	1:02,05	2:16,90	0:25,69	0:56,29	2:02,10
07	750	0:28,56	1:02,60	2:18,10	0:25,92	0:56,79	2:03,18
<b>Muži</b>		<b>50M</b>	<b>100M</b>	<b>200M</b>	<b>200PZ</b>	<b>400PZ</b>	
04	810	0:23,89	0:53,04	1:58,36	2:02,29	4:20,14	
05	790	0:24,09	0:53,49	1:59,36	2:03,31	4:22,32	
06	770	0:24,29	0:53,95	2:00,38	2:04,37	4:24,57	
07	750	0:24,51	0:54,42	2:01,44	2:05,47	4:26,90	
<b>Ženy</b>		<b>50VZ</b>	<b>100VZ</b>	<b>200VZ</b>	<b>400VZ</b>	<b>800VZ</b>	<b>1500VZ</b>
04	810	0:25,32	0:55,47	2:00,39	4:12,50	8:40,06	16:27,46
05	790	0:25,54	0:55,93	2:01,40	4:14,62	8:44,41	16:35,72
06	770	0:25,75	0:56,41	2:02,44	4:16,80	8:48,92	16:44,27
07	750	0:25,98	0:56,91	2:03,52	4:19,06	8:53,58	16:53,11
<b>Ženy</b>		<b>50P</b>	<b>100P</b>	<b>200P</b>	<b>50Z</b>	<b>100Z</b>	<b>200Z</b>
04	810	0:31,28	1:08,79	2:27,55	0:28,81	1:01,28	2:12,10
05	790	0:31,54	1:09,37	2:28,79	0:29,05	1:01,80	2:13,20
06	770	0:31,81	1:09,96	2:30,07	0:29,30	1:02,33	2:14,34
07	750	0:32,09	1:10,58	2:31,39	0:29,56	1:02,88	2:15,53
<b>Ženy</b>		<b>50M</b>	<b>100M</b>	<b>200M</b>	<b>200PZ</b>	<b>400PZ</b>	
04	810	0:26,20	0:59,19	2:10,67	2:15,29	4:43,61	
05	790	0:26,42	0:59,69	2:11,76	2:16,42	4:45,99	
06	770	0:26,65	1:00,20	2:12,89	2:17,60	4:48,44	
07	750	0:26,88	1:00,73	2:14,06	2:18,81	4:50,98	

**2. Jmenný seznam reprezentantů U22**

<b>2004</b>	Judickij Michal	400 PZ
<b>2006</b>	Krischke Jan Jakub	50Z, 100 VZ
	Slavík Ondřej	50 M
	Černá Sára	50VZ
<b>2007</b>	Jurčík Jan	400VZ, 200M
	Morávek Petr	1500VZ
	Zápotocká Natálie	200PZ

### 3. Koncepce přípravy reprezentantů U22

Pro RD U22 jsou během sezóny navrženy společné akce zařazených plavců a realizačního týmu za účelem splnění cílů přípravy tohoto výběrového družstva popsané výše v projektu.

Na začátku sezóny předkládají všichni osobní trenéři zařazených reprezentantů stručný osobní sezónní projekt přípravy svého svěřence s hlavními plánovanými akcemi (soustředění a soutěže) a cílem sezóny. Ten odevzdají nejpozději do 30. 9. 2025 na email reprezentačního trenéra [dusan.viktorjenik@czechswimming.cz](mailto:dusan.viktorjenik@czechswimming.cz).

Tento osobní sezónní projekt není 100% závazný. Má pouze rámcový informativní charakter pro reprezentačního trenéra. Na začátku jarní sezóny ho lze upravit, upřesnit a aktualizovanou verzi zaslat reprezentačnímu trenérovi do 15.2.2026.

### 4. Vyřazení plavce z RD U22

Z RD U22 může být na návrh reprezentačního trenéra vyřazen každý plavec/plavkyně, který(á) nebude během sezóny respektovat stanovená pravidla pro reprezentaci U22 vyplývající z reprezentační smlouvy.

Sankce za porušení výše uvedených pravidel budou řešeny dle vážnosti prohřešku v souladu s disciplinárním řádem ČSPS. Vyřazení plavce z reprezentace U22 může mít vliv na jeho nominace pro následné reprezentační akce.

### 5. Realizační tým RD U22

reprezentační trenér:

**Mgr. Dušan Viktorjeník, Ph.D.**

**trenér I. třídy**

primárně zodpovědný za nastavení a dodržování projektu přípravy RD a práci realizačního týmu; vykazování činnosti RD v rámci řídicích orgánů ČSPS, komunikaci s ČSPS a dalšími sportovními institucemi, přímou organizaci plánovaných akcí RD v tuzemsku i v zahraničí; aktivní komunikaci s kluby a osobními trenéry reprezentantů; průběžné sledování výkonnosti zařazených plavců; zpracování údajů reprezentantů a agendy reprezentace.

základní trenérský tým pro plavecký trénink v rámci společných akcí:

**Mgr. Martin Břenda**

**trenér I. třídy**

**Mgr. Patrik Davídek**

**trenér I. třídy**

**Mgr. Jan Kreník**

**trenér I. třídy**

základní servisní tým pro fyzioterapii, kondiční přípravu, regeneraci a zdravotní péči:

**Bc. Matouš Rejman**

fyzioterapeut

**Mgr. Jakub Březina**

kondiční trenér

**... v případě potřeby adekvátně doplněn na příslušné akce o další servisní tým**

## 6. Plánované akce RD U22

### Soustředění a srazy pro reprezentační výběr do 31. 12.2025:

31.8.-1.9. 2025 úvodní sraz Praha

### Soustředění a srazy pro celý reprezentační výběr od 1. 1.2026:

30.1.-14.2. 2026 (50m) Tenerife  
aerobní kapacita s přechodem do anaerobní zóny (\*S+)

### Soustředění pro nominované závodníky na vrcholné soutěže:

Květen/červen 2026 viz. RDS před ME50

### Přehled soutěží pro reprezentační výběr do 31. 12.2025:

24. 10. – 26. 10. 2025 (25m) Šamorín Grand Prix Slovakia (\*S+)  
Prosinec 2025 (25m) Lublin MS 25m

### Přehled soutěží pro reprezentační výběr od 1. 1.2026:

Duben 2026 (50m) vybrané MZ dle nabídky v T.L. Eindhoven (\*S+)  
Červen/červenec 2026 (50m) vybrané MZ dle nabídky v T.L. (\*S+)  
Červenec 2026 (50m) ME 50m Paříž

(\*S+) – akce dle lokality s finanční spoluúčastí reprezentantů vyšší než 300Kč/den

### Nominace sparingpartnerů na VT a akce RD U22:

Reprezentační trenér RD U22 může navrhnout jako sparingpartnera:

- člena SCM I,
- plavce ročník 2008 a mladší, kteří v období od 1.1.2025 do 31.7.2025 zaplavali svým výkonem limit do SCM1 pro nejmladší ročník (2007),
- plavce ročník 2004 a starší, kteří v období od 1.1.2025 do 31.7.2025 zaplavali svým výkonem 790 World Aquatics point.

Sparingpartner si účast hradí mimo finanční prostředky svazu, tedy z vlastních zdrojů.

### Nominace podléhá schválení VSP.

### Nominace členů realizačního týmu na akce RD U22...

Plně v kompetenci reprezentačního trenéra a dle typu soutěže **podléhá schválení VSP a VV ČSPS.**

## 7. Vrcholné soutěže pro reprezentační družstvo U22

Viz. Projekt reprezentace dospělých pro sezónu 2025/2026

### 7.1 Povinné starty na tuzemských soutěžích

Pro všechny reprezentanty zařazené do RD U22 v sezóně 2025/2026 je povinný start na ZMČR OPEN a plus minimálně v jednom dalším kole ČP na podzim, v jarní části sezóny je povinný start na LMČR OPEN a plus minimálně v jednom dalším kole ČP na jaře. Výjimkou může být neúčast na MČR pouze v případě, že by se krylo s reprezentační akcí nebo lékařem potvrzené zdravotní problémy.

Plavci dlouhodobě pobývajících v zahraničí mimo Evropu (s trvalým pobytem nebo studující) mohou požádat reprezentačního trenéra o výjimku z plnění bodu 7.1. Podléhá schválení VSP.

## 8. Benefity pro reprezentanty\*

\*veškeré benefity nelze nárokovat automaticky; podléhají momentálním finančním možnostem ČSPS;

každý požadavek podléhá schválení VV ČSPS a je závislý na plnění povinností reprezentanta vyplývajících z reprezentační smlouvy a Projektu RD U22

- A) Zařazení do programu PROTON (viz parametry projektu na webu ČSPS)  
platí pro juniorky a juniory do 21 let
- B) proplacení pravidelné roční sportovní prohlídky
- C) proplacení 2 individuálních konzultací u sportovního psychologa, mentálního kouče nebo výživového poradce

## 9. Materiální vybavení reprezentantů

(dle aktuální schválené směrnice ČSPS)

## 10. Elektronický tréninkový deník (ETD)

Z rozhodnutí VV ČSPS musí i plavci RD U22 družstva pravidelně, každodenně vyplňovat elektronický tréninkový deník (ETD). Samozřejmě, že ETD sám o sobě plavcovu výkonnost nezvýší, ale budou-li závodníci a trenéři vyplňovat tréninková data poctivě a soustavně, přinese to významný pokrok nejen při vyhodnocování tréninkové sezony a sestavování plánů na další sezonu, ale i při průběžném řízení tréninkového procesu. Mírný každodenní nárůst práce při zaznamenávání tréninku přinese:

a) závěrečnou odměnu v přesném a všestranném závěrečném vyhodnocení vykonané práce, které usnadní tvoření plánu na další sezonu,

b) vyhodnocování provedené práce spolu se souvisejícími testy a završené kontrolními závody po každém mezocyklu, umožní trenérovi posoudit, provedl-li plavec práci, kterou si naplánovali. A v neposlední řadě,

c) budou-li všechny složky podílející se na plavcově výkonu, zaznamenávat veškerá data týkající se plavce do ETD, vznikne jedinečný list plavce s jeho historií, výkonností i přehledem tréninkových i závodních dat.

**V případě, že reprezentační trenér U22 zjistí nedostatky ve vyplňování ETD, pozastaví se finanční podpora reprezentanta U22.**

### **11. Práva a povinnosti reprezentantů a jejich osobních trenérů**

Práva a povinnosti reprezentanta jsou uvedeny v reprezentační smlouvě, kterou závodníci obdrží na úvodním srazu RD U22 v září 2025. Smlouva bude vyhotovena ve 3 originálech (reprezentant – reprezentantka, ČSPS, osobní trenér reprezentanta).

Reprezentant je povinen odevzdat 1 podepsaný originál reprezentační smlouvy pro ČSPS nejpozději v den zahájení úvodního reprezentačního srazu do rukou reprezentačního trenéra (nejpozději však 30. září 2025 na adresu ČSPS, pokud se úvodní akce reprezentace ze závažných důvodů nezúčastní). V jiném případě mu nebude umožněna účast na následující reprezentační akci.

#### **Reprezentanti v kategorii U22 jsou mimo jiné povinni:**

- a) evidovat tréninkový proces\*
- b) evidovat doporučené testy \*
- c) hlídat si platnost sportovní prohlídky\*\*
- d) dbát o svůj zdravotní stav, informovat reprezentačního trenéra v případě, že se u něj objeví vážné změny zdravotního stavu, které by měly mít vliv na dlouhodobou tréninkovou přípravu, potažmo na závodní aktivity nejen v rámci reprezentace

\* každý reprezentant má povinnost si vést tréninkový deník s evidencí v ETD (yarmill), a to průběžně a pečlivě; pro kontrolu má povinnost vykazovat měsíční součty vybraných tréninkových ukazatelů.

\*\*s ohledem na GDPR nese reprezentant plnou zodpovědnost za platnost sportovní prohlídky (jejíž datum platnosti eviduje klub, u kterého je plavec registrován);

Reprezentant (nebo osobní trenér reprezentanta mladšího 18 let) jsou povinni včas doručovat všechny potřebné náležitosti týkající se organizace reprezentačních akcí, aby tím nedocházelo ke zpožděním v oblasti jejich technické přípravy.

Reprezentant je povinen se účastnit všech reprezentačních akcí zdrav, aby neohrožoval zdraví ostatních.

V případě, že by reprezentant (nebo jakýkoli účastník reprezentační akce) ohrožovali svým „narušeným“ zdravotním stavem sebe nebo ostatní, bude z akce uvolněn.

## 12. Povinnosti ČSPS a reprezentačního trenéra

- 1) Informovat oddíly (kluby), příp. resortní sportovní centra a školy o zařazení sportovce do reprezentačního družstva ČR.
- 2) Včas doručovat informace (omluvenky) oddílům (klubům), příp. resortním sportovním centrům a školám o nominaci reprezentanta na akce RD.
- 3) Včas informovat reprezentanty a jejich trenéry o projektu přípravy a všech jeho změnách.
- 4) Zajistit materiální vybavení reprezentantů dle příslušné směrnice ČSPS.
- 5) Zajistit organizačně a ekonomicky veškeré reprezentační akce dle projektu.
- 6) Zajistit pojištění pro schválené závodníky a realizační tým na všechny zahraniční reprezentační akce.
- 7) Reprezentační trenér je povinen elektronickou korespondencí včas informovat ČSPS, reprezentanty, jejich trenéry (a rodiče u plavců mladších 18 let) o všech náležitostech týkajících se činnosti reprezentace a nevyhnutelných změnách v Projektu RD U22, které nastanou v průběhu sezóny.

V Olomouci dne 17.6.2025

Mgr. Dušan Viktorjeník, Ph.D.