

SYNCHRO SPORT I UMĚNÍ

NEJMLADŠÍ
KATEGORIE

NAŠE **ÚSPĚCHY**
VE SVĚTĚ

VĚKOVÉ
KATEGORIE

ROZHOVORY
KATEŘINA HOLUBOVÁ
JOLANA SEMENCOVÁ

MISTROVSTVÍ
EVROPY JUNIORŮ
V PRAZE 2019

KDY PŘIJÍT
NA **NÁBOR?**

V KOLIKA
LETECH **ZAČÍT?**

JAK PROBÍHAJÍ
TRÉNINKY?

CO AKVABELA
POTŘEBUJE
ZA **VYBAVENÍ?**

PRO KOHO JSOU
AKVABELY
IDEÁLNÍ SPORT?



NÁBOR 2021



Milí čtenáři,



Kateřina Holubová

do rukou se Vám dostal náš časopis a ráda bych vám na úvod sdělila pár informací, které mohou být nápomocné při rozhodování, zda své dítě přihlásit do našeho oddílu.

S akvabelami je potřeba začít včas. U nás probíhá nábor děvčat ve věku 5-8 let. U těch osmiletých je ale dobré, když už nějaké zkušenosti s plaváním, baletem či gymnastikou mají.

Akvabely jsou ideálním sportem pro holčičky, které rády tančí a nebojí se vody. Je to v podstatě takový tanec ve vodě.

Synchronizované plavání je prostředkem estetické, zdravotní i sociální výchovy. Děvčata si zde najdou prostor pro originalitu, není to sport, ve kterém by se opakoval jeden pohybový vzorec stále dokola. K uměleckému dojmu přispívají i nápadité plavky, účes

a make-up, takže ideální sport pro malé parádnice. Z hlediska zdravotního vede synchronizované plavání k dokonalému ovládnutí pohybu, k výborné koordinaci v nezvyklém prostředí, ale hlavně k všestrannému a souměrnému rozvoji všech orgánů. Dochází k symetrickému rozvoji svalstva, je příznivě ovlivněn růst kostí a správné držení těla. Trénink ovlivňuje rozvoj oběhového a dýchacího systému a zlepšuje odolnost organismu vůči chladu. Pohyb ve vodním prostředí je šetrnější ke kloubům a vazům.

Základní výbavou jsou jednoduché plavky, plavecká čepička, brýle, skřípec na nos, ručník a pantofle na bazén. Do tělocvičny je potřeba švihadlo, legíny, upnuté tričko nebo gymnastický či baletní dres a gymnastické cvičky či baletní piškoty. V případě pěkného počasí vyrážíme za kondiční přípravou ven. Potom je vhodné mít tenisky na běh a odpovídající oblečení.

A kdybyste váhali, určitě se přijďte podívat na náš trénink, který probíhá v Aquacentru Pardubice. Rozpis tréninků naleznete na www.synchro-pce.cz

Kateřina Holubová
trenérka SCPAP

Akvabely Pardubice

Obsah

- | | | | |
|----------|--|-----------|---|
| 4 | O klubu
<i>Pořádáme závody
Perníkové srdce.</i> | 10 | Pravidla
<i>Základní přehled do pravidel
synchronizovaného plavání.</i> |
| 5 | Disciplíny
<i>Akvabely soutěží
ve 4 disciplínách.</i> | 11 | Věkové kategorie
<i>Co zvládne žabka
a co sépie?</i> |
| 6 | Žabky
<i>Jak často trénují?
Co je to trénink na suchu?</i> | 12 | Rozhovor
<i>Rozhovor s bývalou
závodnicí našeho klubu.</i> |
| 7 | Rozhovor
<i>Rozhovor s trenérkou
naší nejmladší kategorie.</i> | 14 | MEJ
<i>Mistrovství Evropy Juniorů
v Praze 2019.</i> |
| 8 | Úspěchy
<i>Úspěchy našich svěřenkyň
u nás i ve světě.</i> | | |



+420 733 191 997



www.synchro-pce.cz



katerina.holubova@post.cz



[synchro_scrap_pardubice](https://www.instagram.com/synchro_scrap_pardubice)



Něco málo o nás

Pardubický oddíl synchronizovaného plavání existuje od roku 1994. Zakladatelkou je paní Gita Stloukalová. V průběhu let se zde vystříдалo několik závodnic a trenérek. Nadšené závodnice se po ukončení kariéry bohužel nevracely jako trenérky zpět k synchronizovanému plavání. Nedostatek zkušeností možná vedl bývalé závodnice jiným směrem než trenérským. Roku 2006 přišlo do oddílu spousta nových trenérek, které přinesly nové „světlo“.

Od té doby zde zůstaly pouze závodnice, které se tomuto sportu věnují na závodní úrovni a už se i bývalé akvabely zapojují na trenérských pozicích. Děvčata se umísťují na medailových místech v rámci ČR a dokonce se dostávají do reprezentačních výběrů, díky kterým se mohou podívat do světa a reprezentovat tam Českou Republiku. Oddíl je také pořadatelem tradičního závodu „Perníkové srdce“.



Tým žabek

Trenérský tým

Kategorie	Trenérky			
Žabky	Kateřina Holubová	Klára Kočárníková	Laura Nováková	Lucie Svěráková
Delfinci	Lenka Semencová	Mirka Pešoutová	Bára Štíková	Markéta Papadupulo
Želvičky	Adéla Blümelová	Iva Tušlová	Bára Štíková	Markéta Papadupulo
Sépie	Kateřina Holubová	Kateřina Šimáková	Adéla Šimáková	

Disciplíny

Sólo

Plave pouze jedna závodnice, jež předvádí svoji volnou nebo technickou sestavu.



Pár

Tým

Plave skupina 4-8 dívek. V týmu se objevují prvky, jež v sólech a párech není možné provést, jako jsou tzv. výnosy, výhozy, změny obrazců na hladině atd.



Volná kombinovaná sestava



Sólo

Pár

Často nazýváme „duet“ nebo „duo“. Dvě dívky plavou společně jednu sestavu, opět volný, nebo technický program.



Tým

Volná kombinovaná sestava

Tuto sestavu předvádí osm až deset dívek. Nemá žádné předepsané prvky, její složení je kreativní. Závodnice střídavě plavou pasáže sólové, párové, mohou se objevit tria, atd. a pasáže týmové. Závodnice se vynořují na stejném místě, kde se ty předchozí zanořily.

Naše nejmenší



Žabky jsou naše nejmladší závodnice, které s akvabelami trpře začínají. Trénují dvakrát týdně a to jak na plaveckém areálu ve vodě, kde se učí zvládat plaveckou techniku a postupně si osvojí základní polohy synchronizovaného plavání, tak i na suchu v Domě dětí a mládeže beta Štolbova.

Jak probíhá trénink na suchu?

V rámci suché přípravy mají děvčata 1x týdně gymnastiku a 1x týdně balet, kde se v začátcích zaměřujeme zejména na protahování těla a ladnost pohybu. Je však potřeba se protahovat ještě doma. Zde je velmi důležitá spolupráce s rodiči. Není potřeba doma cvičit hodinu každý den, základní protažení zabere cca 10-15 minut. Správně zvládnutý provaz na obě nohy, rozštěp,

most je nutnou součástí tréninku akvabel.



Žabky na suchu

Časový harmonogram tréninku

Čas	Aktivita
15:30	Sraz
15:45 - 16:30	Trénink ve vodě
16:45 - 17:30	Suchá příprava
17:30	Vyzvednutí

Kateřina Holubová

„Úspěch je pro mě to, když je můj svěřenec spokojený se svým výkonem.“

Trenérka nejmladší kategorie, která v našem klubu trénuje od roku 2012. Několik let působila jako asistent reprezentačního trenéra a připravovala děvčata na velké mezinárodní soutěže. Vystudovala FTVS – UK obor učitelství pro střední školy – tělesná výchova a psychologie.

Kolik závodnic v této sezoně máte v nejmladší kategorii (žabek)?

V mém družstvu mám v této sezoně 13 děvčat.

Provádíte nějakým způsobem selekci závodnic na základě výkonnosti?

V našem oddíle se věnujeme všem holčičkám, které sport baví a ze zdravotního hlediska jsou schopné tento sport provozovat. V žádném případě tedy nikoho na základě výkonnosti nevylučujeme. Základem jsou sestavy týmové, ve kterých plavou všechny naše závodnice. V rámci oddílu vybíráme nadané a pilné holčičky do párových a sólových sestav. Závodnice s vysokou výkonností mají možnost se nominovat do sportovního centra mládeže a následně do reprezentačního družstva.

Jaké další sporty jsou spjaté s akvabelami?

V synchronizovaném plavání se

spolu snoubí ladné pohyby za doprovodu hudby ve vodním prostředí, kde je potřeba na určitou dobu zadržet dech. Tento sport tedy klade vysoké nároky na sílu, rychlost, vytrvalost, flexibilitu a koordinaci ve vodním prostředí. Nezbytně nutný je pro nás plavecký trénink doplněný o baletní a gymnastickou průpravu. Pro kondiční přípravu využíváme také běh a silový trénink. V prvních letech sportovní přípravy se věnujeme především všestrannému rozvoji s využitím převážně různých her.

Po jak dlouhé době trénování holčičky poprvé závodí a kam na první závody jezdíte?

Prvním naším závodem pro nově začínající holčičky bývají zpravidla závody v Brně, které se konají v lednu. V případě talentovaných děvčat, které se zvládnou připravit dříve, je možné se zúčastnit závodu v Táboře, který probíhá již v listopadu.

Radostné okamžiky

2011

Reprezentace České republiky i s naší Anetou Rohlíkovou uspěla na Mistrovství Evropy v Srbsku



Reprezentační tým na ME v Srbsku

(Bělehrad), když přivezla 8. místo v kategorii kombinovaných sestav.

2014

Tento rok byl průlomový pro dvě naše děvčata. Kateřina Šimáková s Jolanou Semencovou, které hostovaly v týmu Sk Neptun Praha, obsadily 1.místo na Mist-



Reprezentační tým na MS v Řecku

rovství České republiky starších žákyň. Na stejném mistrovství uspěla děvčata i v duu a skončila na krásném 3.místě. Jolana Semencová přidala ještě 2. místo v sólu. Poté se s týmem z Prahy vydaly do světa. Odletěly na Mistrovství světa v Řecku (Alexandroupolis), kde obsadily 12.místo v kombinované sestavě a 14.místo v týmové sestavě.

2015

Následující rok Jolana s Kateřinou reprezentují Českou republiku tentokrát na Mistrovství světa v



Reprezentační tým na MS v Itálii

Itálii (Ostii), kde obsadily 9.místo v kombinované sestavě a 11.místo v sestavě týmů.

2016

Kateřina a Jolana dále reprezentují Českou republiku, tentokrát na Mistrovství Evropy juniorek v Chorvatsku (Rijeka). Reprezen-

tace i s našimi děvčaty obsadila 2x 13.místo, a to opět v týmové a kombinované sestavě. Z našeho klubu se do reprezentace dostala „nová krev“ a to Laura Nováková. S reprezentací starších žákyň na



Reprezentační tým na ME v Chorvatsku

Mistrovství světa v Izraeli obsadila 15.místo v týmové sestavě.

2017

Hostující členky našeho klubu (Kateřina a Jolana) v Neptunu



Neptun Praha na Mistrovství ČR

Praha vyhrávají se svým týmem Mistrovství České republiky seniorů.

2018

Tento rok byl podobný jako předchozí. Sk Neptun Praha obhájí



Neptun Praha na Mistrovství ČR

na Mistrovství České republiky prvenství i s Kateřinou a Jolanou.

2019

Praha pořádá velkou akci. Mistrovství světa juniorek, kde nechyběla reprezentace České republiky i s naší Laurou Novákovou v týmu. Před kamerami České televize obsadily postupně 9.místo v technickém týmu, 10. místo ve volném týmu a ve volné kombinované sestavě obsadily 8. příčku.



Reprezentační tým na ME v Praze

Okénko do pravidel

Soutěží se v povinných figurách, v nejmladších kategoriích jsou to 4 povinné figury, které jsou předem určeny. U starších věkových kategorií se skládají povinné figury ze dvou základních určených figur a dvou losovaných figur. Nejstarší věkové kategorie plavou technické sestavy, které musí obsahovat povinné prvky. Mezinárodní plavecká federace (FINA) mění povinné figury a prvky, každých pět let. Ve volné sestavě, která trvá 3-5 minut (záleží na věku závodnic) jsou závodnice doprovázeny hudbou. Hodnotí se provedení, umělecký dojem a obtížnost. Závod hodnotí lichý počet rozhodčích známky 1–10. Nejnižší a nejvyšší známky se škrtačí.

V povinných figurách musejí plavkyně provést vylosovanou soustavu figur ve stanoveném pořadí. Rozhodčí hodnotí přesnosti poloh



Logo Mezinárodní plavecké federace

a přechodů a jejich zvládnutí. To znamená jejich rozsah, výšku, stabilitu a plynulost pohybu.

Ve volných sestavách nejsou žádná omezení choreografie ani hudby a rozhodčí v nich hodnotí provedení figur a technik, přesnost obrazců a synchronizaci plavkyň. Na vrcholné úrovni rozhoduje kromě bezchybného provedení také vysoký stupeň obtížnosti a originalita.



Rozhodčí hodnotící povinné figury

Věkové kategorie

Přípravka - Žabky

Děvčata se učí dobře zvládnout základní plavecké styly. Pomalu se seznamují s ploutvovými pohyby, které je pak doprovázejí celý „život akvabely“. Jsou-li šikovné, účastní se prvních závodů v povinných figurách.



Žákyně - Delfinci

Děvčata zdokonalují plaveckou techniku a postupně přidávají základní polohy a ploutvové pohyby. Postupem času přidávají i určité prvky a figury.



Mladší žákyně - Želvičky

Děvčata se učí znatelně těžší povinné figury než v předchozí kategorii. Místo čtyř povinných figur jich musí zvládnout osm. Navíc v této kategorii je i disciplína volný tým, kde plave osm závodnic společně.



Starší žákyně - Sépie

Děvčata mají osm povinných figur. Navíc musí zvládat nejen disciplíny volný tým, ale i volné sólo a volné duo anebo kombinovanou volnou sestavu.



Juniorky

Děvčata musí zvládat 8 povinných figur, navíc se plavou volná sóla, volná dua, volné týmy a kombo, a navíc tyto disciplíny jsou i technické tedy technické sólo, technické duo, technický tým (kombo technické není). V technických sestavách jsou předepsaná jasná pravidla, co sestava musí splňovat. Většinou je to pět povinných prvků, právě jeden akrobatický prvek. V týmu navíc útvar řada a útvar kolečko, a navíc dva synchronizované akrobatické prvky.

Seniorky

V seniorské kategorii se plavou všechny disciplíny jako v juniorské kategorii s tím rozdílem, že v seniorské kategorii jsou prvky těžší a sestavy musí být o něco delší.

Jolana Semencová

„Mladým závodnicím chci předat lásku ke sportu“

Bývalá závodnice našeho klubu, současná závodnice v týmu Sk Neptun Praha a také trenérka v klubu Sk Neptun Praha. Absolventka Sportovního gymnázia v Pardubicích. Současná studentka VŠTVS PALESTRA

Největší úspěchy

2019 - 1. místo MČR technický tým

2018 - 1. místo MČR v týmech

2016 - ME juniorů v Chorvatsku

2015 - MS starších žákyň v Itálii

2014 - MS starších žákyň v Řecku

2014 - 1. místo MČR v týmech

2014 - 2. místo MČR sólo

V kolika letech jsi začala s akvabelami?

Začala jsem v šesti letech.

Jak často jsi trénovala?

Ze začátku 2x v týdnu, navíc jsem se doma protahovala a snažila se zlepšit ve flexibilitě. Časem byly tréninky frekventovanější a delší. Zhruba od 12 ti let jsem trénovala 5x za týden. 4x týdně jsem byla jak ve vodě, tak na suchu. K tomu jsme měli jeden ranní trénink před školou, kde jsme pouze plavaly a naháněly kondičku. V kategorii starších žákyň, kdy jsme začaly s mojí plaveckou partnerkou Kačkou Šimákovou hostovat v pražském Neptunu, jsme trénovaly 6x v týdnu. Klasický trénink trval



Jolana Semencová při reprezentačním focení

něco okolo 4 hodin. Byla to dřina, ale vzpomínám na to jen v dobrém. Tyto tréninky nám vydržely v podstatě do ukončení „vrcholové“ kariéry. Navíc, když jsem byla na gymnáziu, trénovala jsem celkem 8-9x v týdnu.

Jak vzpomínáš na své trenérky?

Na trenérky vzpomínám jen v dobrém. Každá měla něco, ale na všechny vzpomínám ráda, s pokorou a s velkým díkem za to, co pro mne byly ochotné udělat.

Jaký jste byly kolektiv?

Holky jsem brala jako druhou rodinu. Díky akvabelám mám nejlepší kamarádky dodnes, které bych nikdy nevyměnila. Každá z nás ví, že se můžeme jedna na druhou spolehnout. To bylo dle mého i jeden z důležitých faktorů, že jsme dokázaly to, co jsme dokázaly.

Jak ses dostala do pražského Neptunu?

Do Neptunu jsem se dostala, když

Bylo to skvělé. Zažít ten pocit, že reprezentuji svoji zemi, ale také jsem cítila obrovskou zodpovědnost. Byla jsem v reprezentaci poměrně dlouhou dobu, vystřídal se nám trenérky i kolektiv a určitě se to na mně podepsalo, v dobrem slova smyslu. Mám díky reprezentaci více zkušeností, které bych chtěla předávat dál.

Jsi stále aktivní závodnice?

Už plavu jen pro radost. Na žádné



Spokojená Jolana Semencová po úspěšném sólu

naše tenkrát hlavní trenérka odjížděla za prací do Francie. Dohodla nám v Praze možnost zaplavat si „velkou“ sestavu, na kterou v Pardubicích nebyl potřebný počet závodnic. Tuto výzvu jsme se s Kačkou rozhodly přijmout.

Jak vzpomínáš na tvoje působení v reprezentaci?

velké výkony už to není, říká se v nejlepším přestat. Mám na svou kariéru skvělé vzpomínky.

Co bys chtěla mladým akvabelám předat?

Hlavně lásku ke sportu a sounáležitost k týmu. Naučit se věřit, že opravdová prohra přijde, až když se člověk vzdá.

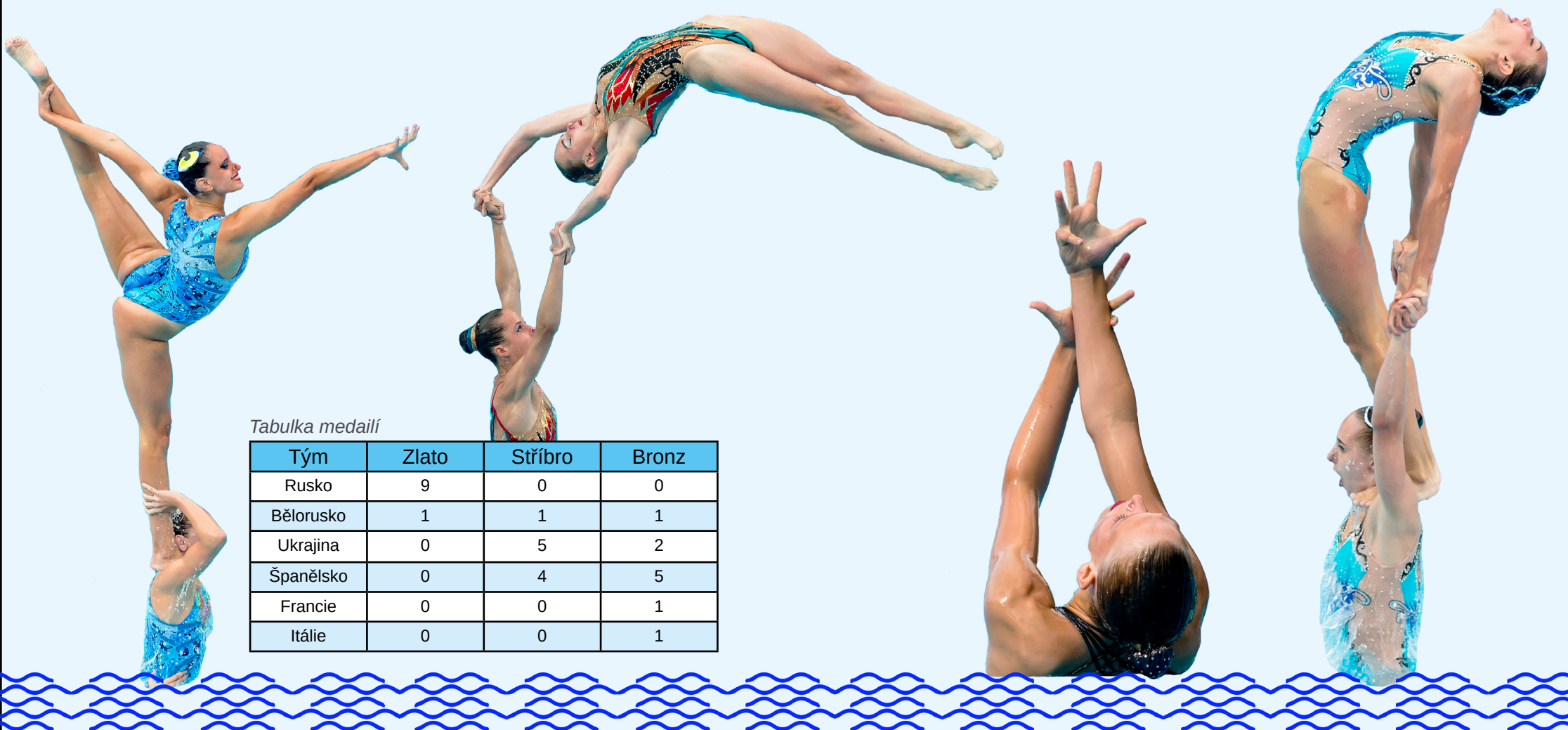
Mistrovství Evropy juniorů 2019 v Praze

18. – 23. června 2019 se v pražském Hloubětíně uskutečnilo Mistrovství Evropy juniorek 2019. Za tým České republiky se představila i naše Laura Nováková. S výsledky 9.místo v technickém týmu, 10. místo ve volném týmu a 8.místo ve volné kombinované sestavě byl český tým spokojený. Tato umístění byla zlepšením oproti Mistrovství Evropy 2018, také díky spolupráci s ruskou trenérkou.

Mladé Rusky vyhrály všechno, mimo povinných figur. Vyhrály také smíšené páry. Možná jsme v Praze mohli vidět budoucí hvězdy synchronizovaného plavání. Rusku Tiatanu Gayday a Španělkou Iris Tio, které si podmanili sólové sestavy. Těmto dvou mladým dámám je předpovídána zářivá budoucnost.

Tabulka medailí

Tým	Zlato	Stříbro	Bronz
Rusko	9	0	0
Bělorusko	1	1	1
Ukrajina	0	5	2
Španělsko	0	4	5
Francie	0	0	1
Itálie	0	0	1



Nábor do
ZÁVODNÍHO DRUŽSTVA
oddílu
SYNCHRONIZOVANÉHO PLAVÁNÍ
SCPAP

KDY: 23. srpna 2021
KDE: Vestibul Aquacentra
VĚK: Rok narození 2013-2016
S SEBOU: Plavky, brýle a dobrou náladu 😊



Kontakt: katerina.holubova@post.cz
Telefon: +420 733 191 997
Více informací na: www.synchro-pce.cz/nabor