

Mistrovství světa v plavání s ploutvemi Rusko, Petrohrad 20.-30.8.2009

Ruská metropole Petrohrad hostila poslední srpnový týden **Mistrovství světa v ploutvovém plavání a rychlostním potápění pro rok 2009**, jenž přineslo záplavu vynikajících výkonů a také česká maxima. O dvě z nich se postaral novojičínský závodník, **člen KVS Laguny Nový Jičín Tomáš Mixa**.

Ve vodě nejrychlejší muž ČR se představil ve svých **hlavních tratích 50,100,metrů plavání s ploutvemi na hladině (PP), 50 RP**, doplňkově na 200 PP a 100 RP s přístrojem.

V nabitě světové konkurenci vybojoval v osobních rekordech vynikající výsledek: 2x postoupil do finále na 50 a 100 PP. Ve finále přidal další osobní zlepšení což v jeho případě znamená překonání české rekordy mužů a vynikající umístění na **50 PP 5.místo** na světě a na **100 PP 7.místo**.

V doplňkových disciplínách doplaval opět v semifinále na 11.místě (50 RP), 14.místo místo obsadil na 100 RP a 16.místo na 200 PP a stal se nejlepším českým závodníkem šampionátu..

Ke své přípravě a učiňování na Mistrovství světa řekl:

Největší důraz na kvalitu i na kvantitu se kladl v přípravě přibližně 2 měsíce před samotným šampionátem, kdy jsme se trenerem Josefem Neklem začali připravovat podle speciálního tréninkového plánu.

Z počátku to nebylo jednoduché, protože tréninky byli obtížné a já se do nich musel po pauze způsobené maturitní zkouškou delší dobu dostávat. Po náročném 17ti denním soustředění v Pardubicích, kde jsme s ostatními reprezentanty naplavávali velký objem, jsem začal trénovat individuálně s Pepou Neklem na bazénech v okolí N. Jičína. Každý den jsme jezdili trénovat do nejbližších bazénů v Hranicích a Ostravě (vnitřní bazén v NJ je přes prázdniny uzavřen a na venkovní nebylo přijatelné počasí), s trenérem jsme ladili nejen přípravu v bazénu, ale i taktickou přípravu samotného šampionátu.

V posledních dnech přípravy se mi plavalo dobře, časy v bazéně byli slušné a celkově jsem se cítil skvěle.

Do Petrohradu dorazila naše šestičlenná výprava ploutvařů 21. srpna..

O den později začínal 5 denní program závodů. Já měl rozvržené disciplíny tak, že jsem měl každé dopoledne jednu rozplavbu (odpoledne bývá finále, když se v rozplavbách proboujete mezi 8 nejrychlejší). Postupně jsem tedy plaval 100 RP, 50 PP, 100 PP, 50 RP

a 200 PP. Z toho **prostřední** 3 byly moje hlavní tratě, na které jsem se zaměřil a tudíž jsem doufal v odpolední finále a nejlepší výsledek. Konkurence byla letos velice nabitá a plavali se velmi rychlé, vyrovnané časy. I přes to jsem si splnil sen a dostal se 2x do finále. První finále bylo na 50m PP, kde jsem v novém osobním a českém rekordu 16,28 skončil **pátý** a poté na 100m PP, kde jsem opět v českém rekordu 36,42 doplaval **sedmý**. Na 50m RP jsem bohužel zaplavoval horší čas a skončil jsem **jedenáctý**. Všechny disciplíny se mi plavaly skvěle, po celou dobu jsem nebyl nijak výrazně unavený, což je výsledkem dobré přípravy.

Ve finále šlo vždy o setinky a já měl v tomhle docela štěstí, je pravda, že na 50 m PP mi 3. místo uteklo o nějakých 13 setin. O to víc chci v tréninku makat na další šampionát, který bude příští rok v ruské Kazani a dostat se na medailové umístění.