

Zápis z jednání KVS červenec - srpen 2015

Přítomni: Musil, Bobek, Hrubý (telefon)

1. Příprava pravidel reprezentace na 2016 - 2020

KVS započala práci na pravidlech RD pro olympijský cyklus 2016 – 2020. Tyto pravidla budou zveřejněna a podrobena široké diskuzi do konce roku 2015.

2. Spolupráce s kondičním trenérem

Kondiční trenér Tomáš Klíma podal zprávy o činnosti členů RD za červen a červenec, které jsou přílohou tohoto zápisu. Společně s KVS je upřesňována forma a obsah těchto zpráv. Byly zakoupeny sporttestery pro účastníky se členy RD a SCM, celkem 10 kusů (3 přeprodány, 7 zapůjčeny proti záloze). U většiny proběhla zátěžová vyšetření a probíhá čilá spolupráce s trenérem. Více v příložených zprávách.

3. Model proudů pro Rio

V návaznosti na zkušenosti Jakuba Kozelského z místa konání OH a z jeho popudu KVS začala hledat možnosti získání informací o proudech v Riu. Byla oslovena společnost Buell software gmbh (<http://www.buell-software.com/products/>), která spolupracuje s německou reprezentací. Její produkt má následující vlastnosti:

- Model proudů:
 - proudy jsou měřeny GPS bóji (volné bóje vybavené GPS loggerem)
 - měření pokrývají závodní oblast hustou sítí po dobu 13ti hodin (celý přílivový cyklus)
 - pro Rio toto znamenalo 5.000 měření
 - z těchto měření je za pomoci fyzikálních modelovacích nástrojů sestaven proudový model
- Vyvinutý software poskytuje:
 - výpočet nejrychlejší trasy v proudech zohledňující vlastnosti různých lodních tříd (dle polárních diagramů). Tento výpočet je založen na unikátním matematickém modelu, který zohledňuje specifické vlastnosti olympijských rozjížděk (stoupačka – zadák). Konkurenční nástroje používají metodu „větvi a mezí“, která má vážné nedostatky v případě hledání ideální trasy na krátkých kursech (proti a po větru). V tomto je nabízený software jedinečný.
 - taktickou radu v podobě náměru plavby k bóji nebo kompasového kurzu posledního kurzu k bóji
 - možnost importu dat měření větru z GRIB souborů externích dodavatelů
 - budoucí projekty (po Riu) umožní importovat proudová data od externích dodavatelů nebo soukromě změřené. V těchto projektech bude možné využívat všech možností softwareu (výpočet trasy, taktické rady, zahrnutí větrných dat,...) a výpočet provádět na vlastních proudových datech (zakoupených nebo samostatně změřených).

Nabízený software lze zdarma vyzkoušet: <http://www.buell-software.com/products/>.

Majitelem licence na software pro Rio je Sailing Team Germany, takže byla KVS odkázána na STG, zda budou ochotni licenci sdílet. Bohužel, poplatek stanovený STG jako vstupní dosahoval výše desítek procent rozpočtu ČSJV, takže byla tato možnost zavržena. Nicméně, v případě jiných lokalit a akcí se jedná o cenově zajímavého taktického pomocníka.



Dále Jakub Kozelský požádal o nabídku firmu Tidetech, která dodává mapy proudů založené na numerickém modelu ověřovaném a kalibrovaném empiricky. Tidetech mimo jiné spolupracoval s týmy na šesti OH, na Amerických pohárech, Volvo Ocean Race, ... Nabídka Tidetechu je otevřená všem týmům a je také dostupnější. I tak je cena vysoká a KVS hledá další malé týmy, které by se o náklady a informace chtěly podělit.

KVS děkuje Petrovi Sklenářovi za konzultace při zjišťování podrobností o těchto nástrojích a posuzování jejich použitelnosti.

4. Výsledky členů RD a dalších závodníků reprezentující ČR

Ondřej Teplý se stal **juniorským Mistrem světa** ve třídě Finn. KVS Ondřejovi gratuluje.

Viktor Teplý a Štěpán Novotný se v kanadském Kingstonu účastnili MS Laser, které bylo druhou kvalifikační možností pro třídu Laser Standard. Po nevydařených kvalifikačních rozjíždkách Viktor bohužel postoupil pouze do stříbrné a Štěpán jen do bronzové skupiny bez praktické možnosti dosáhnout na kvalifikační místo pro ČR. Viktor nakonec obsadil 77. a Štěpán 139. místo ze 158 startujících. Poslední možností kvalifikace na OH pro třídu Laser Standard je Mallorca 2016, kde jsou evropským zemím k dispozici poslední 2 místa.

Veronika Kozelská Fenclová obsadila 12., Markéta Audyová 63. a Martina Bezděková 96. místo na ME Laser Radial. Viktor Teplý obsadil 25., Štěpán Novotný 90. a Jean-Baptiste Janča 100. místo na ME Laser Standard. Karel Lavický obsadil 75. místo na ME RS:X. Posádka Cejnar – Cejnar obsadila 78. místo na ME 49er.

Veronika, Ondra a Viktor se účastnili testovací regaty v Riu. Veronika obsadila 13. místo z 28, Ondra 20. z 20 a Viktor 29. z 38 účastníků.

KVS všem reprezentantům děkuje za reprezentaci ČR.

Zapsal: T. Musil

Zpráva o kondičním tréninku závodníků reprezentačního družstva ČSJ – červen 2015

V průběhu měsíce června 2015 byli kontaktováni všichni závodníci nebo jejich rodiče, kteří projevíli zájem o vedení kondičního tréninku mojí osobou. U reprezentantů Viktora a Ondřeje Teplého jde o pokračování spolupráce, která byla započata již před několika lety, u Viktora již v roce 2009 a u Ondřeje v roce 2012. Od jarních měsíců již také započala úzká spolupráce se Štěpánem Novotným.

Úkolem měsíce června bylo oslovit další reprezentanty, získat od nich potřebné informace a domluvit se na směřování jejich další přípravy. Myšlenkou projektu reprezentačního trenéra kondiční přípravy a metodika mládeže je vytvořit kvalitní podmínky českých reprezentantů pro fyzickou přípravu v jachtingu a jasně charakterizovat a provozovat plánování, vedení, kontrolu a vyhodnocení tréninkového procesu v rámci RTC. Dále zprofesionalizovat pohled na denní přípravu a režim sportovce a využívat moderních a efektivních prostředků k růstu výkonnosti, kontrole zdravotního stavu, regeneraci a vyhodnocování potřebných a reálných dat. Hlavní přínos spatřuji osobní komunikaci s mojí osobou a personalizaci tréninkové přípravy podle sportovního zaměření, věku, aktuální výkonnosti a zdravotního stavu. Tato práce má vést k vytvoření vysokého základu a standardu výkonnosti pro úspěšnou reprezentaci ČR v jachtingu. Nadstandardní možností pro zkušené sportovce, kteří potřebují zlepšovat detaily je pak spolupráce s odborníky v oblasti psychologie, výživy, fyzioterapie, tělovýchovného lékařství, ortopedie.

Sportovci budou monitorováni a usměrňováni díky zařízením POLAR M400 (GPS sporttester) a programu Polar Flow/Polar Coach, který nabízí perfektní, jednoduchou, přehlednou a vypovídající hodnotu o tréninku sportovce. Sám s programem pracuji od konce roku 2014 a jedná se o naprostou novinku v této oblasti. Shledávám v této věci velký přínos a budu po sportovcích požadovat pravidelné výstupy. S nákupem zařízení POLAR pomůže ČSJ, speciální cenu jsem zajistil u dealera pro ČR firma Potten& Pannen - Stanek group, spol s r.o.).

Níže charakterizují uplynulou měsíční přípravu sportovce každého individuálně.

Viktor Teplý – třída Laser Standard

Viktor se v měsíci červnu v úvodu připravoval tréninkově pod mým dohledem v Brně, kdy jsme se zaměřili na speciální anaerobní intervaly, které ho mají adaptovat pro straty rozjížděk. Druhý červnový týden strávil tréninkově na Lago Di Garda společně se Štěpánem Novotným. Zde zvládl objemový blok jachtingu a silové vytrvalosti v celkové sumě 26 h /týden. Po návratu měl pár dní volno k regeneraci a poté ještě opět několik speciálních tréninků kondice a test před odletem na MS do Kingstonu, kde by měl ČR vyjet kvalifikační místo na OH do Ria. Viktor na tom byl po kondiční stránce před odletem špičkově, tělesnou váhu měl stabilizovanou, zdravotní stav perfektní. Pokud budou při regatě férové jachtingové podmínky, očekávám, že se Viky ve větrném městě prosadí.

Ondřej Teplý – třída Finn

Ondřej je stále velmi mladý závodník, který při přechodu do třídy Finn musel přibrat postupně za necelé 2 roky 15 kg stabilní hmoty. Trénink proto byl zaměřen specificky. Museli jsme téměř celou zimu upustit od budování aerobní kapacity a zaměřili se na nárůst svalového objemu s vhodnou doplňkovou výživovou suplementací. Tělesnou váhu jsme museli neustále kontrolovat. Fyzickou kondici jsme udržovali sub maximálními intenzitami a anaerobními intervaly. Ondra dosáhl v květnu na medaili z MEJ, poté přišel kratší odpočinek a opět tréninkový blok.



Měsíc červen strávil Ondra vyjma 1 týdne ve Valencii, kde tvrdě pracoval na přípravě k MSJ, které začíná tamtéž příští týden. V červnu se nám podařilo dostat tělesnou váhu na 96-97 kg, což jsou při výšce 192 cm vynikající dispozice pro třídu Finn. V tomto měsíci jsme již mohli zapracovat i na aerobních základech a síle, a doplnili je několika tréninky speciální anaerobní vytrvalosti (laktátová tolerance, ANP a tempo). Ondrovým cílem na MSJ je v takřka domácím revíru medaile.

Štěpán Novotný – třída Laser Standard

Štěpánova příprava bude dlouhodobě zaměřena na nárůst tělesné hmotnosti. Komunikujeme bez problémů a pravidelně. V současné době má tento závodník 74 kg. Naším cílem je, aby příští rok dosáhla jeho váha mety 80 kg. Jinak nebude na závodech na moři a ve středním silnějším a silném větru konkurence schopný. Tato přípravu pro přibírání půjde na úkor rozvoje aerobních a aerobně-anaerobních schopností, ale pro evropské a světové závody není jiné cesty. Vytrvalostní schopnosti budeme tzv. lechtat a budeme zařazovat objemové posilovací bloky.

V červnu byl Štěpán na tréninkovém pobytu na Lago Di Grada společně s Viktorem Teplým, a v současné době jde do finišu příprava na závod MS v Kingstonu. Pro Štěpána to bude zejména závod o zkušenostech a podpoře morálně volních vlastností a odolnosti s přibývajícými rozjížděkami. Naším cílem je vyrovnanost bez velkých propadů.

Veronika Kozelská-Fenclová – Laser Radial

Veronika mě kontaktovala, bude pracovat s Polarem. Co se týče fyzické přípravy, zatím neví, jestli má před Riem měnit svůj systém tréninku. Jsme domluveni, že v září po skončení sezóny se potkáme a pobavíme se o dalším směřování. Minimálně bychom se určitě domluvili na konzultaci v rámci vytrvalostní složky.

Karel Lavický – třída RS:X

S Karlem jsme již v kontaktu. Domluvili jsme se, že měsíc červen necháme již v zaběhlém systému a před ME v Itálii nebudeme zasahovat do systému trénování. Po skončení ME bude mít Karel dovolenou, poté se sejdeme a najedeme na společnou přípravu směrem k olympijské kvalifikaci. Karel již však absolvoval funkční zátěžové vyšetření na FTVS UK. Výsledky jen ukázaly, co jsme po prvních informacích od Karla očekával. Tento závodník je již opravdu funkčně velmi kvalitně vytrénovaný a nebude se ve 29 letech již nijak funkčně zásadně posunovat. Zaměříme se na slabé stránky, kterými se zatím „na dálku“ jeví anaerobní vytrvalost do 5 min a laktátová odolnost. Co se týče morálně-volních vlastností, jsou na vysoké úrovni, náročná zátěž je Karlovi vlastní.

Markéta Audyová – třída Laser Radial

S Markétou jsem již v minulosti spolupracoval. Jsme domluveni, že začneme znovu. V poslední době na kondici moc nepracovala, ale základy z mládí v ní jsou, v případě píle by měl jít rychle nahoru. Jsme domluveni, že po ME v Dánsku začneme s přípravou. Markéta patří do „brněnské“ skupiny. Nabízí se zde mimo osobní plány i možnost společných tréninků s ostatními sportovci. To ale předpokládám až v příštím RTC v rámci přípravného období.



Johana Kořánová – 29er/49er FX

S Johanou jsem již naplno v kontaktu, byla za mnou na schůzce v Brně. Precizně mi dodala všechny podklady, které jsem požadoval. Je velmi komunikativní a otevřená a má velikou chuť do tréninku. Společně s parťáčkou Nikol se účastní v červenci posledních závodů (MČR, ČP, ME) na 29er, poté přecházejí na 49er FX. Na konci července půjde na funkční zátěžové vyšetření na FTVS UK a poté začneme s komplexní přípravou směrem ke 49er. U Johany bude směrodatné nabrání hmotnosti 3-4 kg ve svalové hmotě. Funkční laboratorní parametry z minulých let vykazují velmi slušné hodnoty. I trénink, který již má za sebou má svojí hodnotu. Nebude se tedy jednat o základy, budeme již rozvíjet získané. Budeme však muset být opatrní zejména na v minulosti problematickou oblast bederní páteře – omezení cyklistiky. Již během července podstoupí Johana doplňkový kondiční trénink v rámci závodů. Má již zkušenosti s prací se sportesterem, s novým Polar M400 bude dále rozvíjet jeho možnosti.

Nikol Staňková – 29er/49er FX

Nikol byla nemocná, v současné době se zotavuje. Platí pro ní červencová struktura stejná jako u parťáčky Johany, i co se týče zátěžové laboratorního vyšetření. Zatím začne s lehkým doplňkovým sportováním, od srpna pak již opravdu řízenou cestou. Tady však s přípravou budeme naopak obecnější a budeme se učit spíše základům a práci v zátěžových zónách a také práci se sportesterem. Plánujeme se po ME osobně potkat

Jakub a Jiří Halouzskovi – Laser Radial/Standard

Jsme v kontaktu po telefonu a e-mailu. Jsme domluveni na osobní schůzce příští týden, kdy budou oba pár dní v Brně mezi závody. Pak pokračují se závody během července. Koncem tohoto měsíce půjdou na funkční zátěžové laboratorní vyšetření do Brna na Ústav sportovní medicíny. Po tomto datu začneme řídit trénink, případně otestujeme výkonnost. Ale opravdu systematickou práci bych viděl hlavně v naplňování RTC pro příští sezónu a zadání si jasných cílů. Oba začnou pracovat s Polary a programe flow.

Martina a David Bezděkovi – Laser Radial

Platí téměř to stejné co pro Halouzskovi. V příštím týdnu máme s otcem naplánovanou schůzku v Brně. Výhodou je, že bydlíme nedaleko od sebe, takže i zde se nabízí možnost společných tréninků. Prvotní bude analyzovat současný stav a zaměřit se zejména na příští RTC, jelikož Bezděkovi budou až do konce prázdnin na závodech. Pokud se najde čas, i oni projdou během léta funkčním zátěžovým vyšetřením. Oba budou pracovat se sportestery a programem Polar.

V Brně dne 28. 6. 2015

Tomáš Klíma
Kondiční trenér reprezentace ČSJV

Zpráva o kondičním tréninku závodníků reprezentačního družstva ČSJ – červenec 2015



Viktor Teplý – třída Laser Standard

Červenec byl pro Viktora závodním obdobím, čekali ho hned dva vrcholy. Prvním bylo MS v Kingstonu. Zde se mu vůbec nevedlo, změna závodní taktiky na defenzivu nebyl úspěšná a pro kvalifikaci země na OH do Ria bylo daleko. Rozhodlo pro to již neprobojování se do zlaté skupiny. Týden po MS se v Dánsku konalo ME. Zde se Viktor vrátil k útočnému pojetí závodění a bylo to znát. Bez problémů se kvalifikoval do zlaté skupiny a po úvodních rozjíždkách se pohyboval v Top 10. Konec se tolik nepovedl, výsledkem bylo umístění kousek za 20. místem, ale výkon byl znatelně lepší oproti MS. Pro kvalifikaci do Ria tedy zbývá šance na jaře 2016, kdy má Evropa ještě 2 místa na regatě v Palmě. K tomu se tedy budou ubírat i naše síly. Po náročném programu má Viktor v současné době dovolenou a regeneruje. V druhé polovině srpna se zúčastní testovací regaty v Riu, v září skončením této sezóny ještě bude startovat na MČR na Nových Mlýnech. Od října pak zahájí systematickou přípravu směrem k úspěšné kvalifikaci pro OH.

Ondřej Teplý – třída Finn

Ondra se připravoval na červencové Mistrovství světa juniorů ve Valenci, k tomu směřoval i kondiční plán. Výsledkem byl jeho největší dosavadní sportovní úspěch, protože se stal juniorským Mistrem světa, což bylo letos nad plán. Počítali jsme s medailí, ale titul je bonus. Ondrovi se podařilo udržet váhu 97 kg a přitom zlepšil vytrvalostní schopnosti a byl i rychlý na stoupačkách. Celou regatu neuvadal a dá se říci, že jasně dominoval, zvláště v jejím závěru. Během druhé poloviny července odpočíval a vozil se lehce na Finnu. V současné době je již opět v tréninku, který je zaměřen jen na udržení kondice, ale náběr váhy k 98-99 kg, ze které by měl čerpat podzim, kdy se kondičně bude chystat na listopadové dospělé MS na Novém Zélandu. Ondra by se rád pokusil nominovat se na OH do Ria. Ondra 10. Srpna odlétá do Ria, kde se zúčastní testovací regaty pro osahání revíru Olympijské regaty.

Štěpán Novotný – třída Laser Standard

Štěpán startoval stejně jako Viktor na MS a posléze na ME. Dle svého hodnocení cítí zlepšení, ač by to výsledkově nemuselo tak vypadat. Vydrží již závodit s vyšším nasazením, ale v silnějším větru po několika dnech odpad. Jasně vidí, že musíme jít s tělesnou váhou nahoru a zlepšit i kondici. Po červencovém programu 14 dní odpočíval, teď řeší problémy s bolavým ramenem. Již jsme však začali s objemovou svalovou přípravou pro nabrání hmotnosti, na které chceme pracovat několik měsíců, ideálně až do jara. K tomu začneme vhodně zatěžovat kardiovaskulární systém, aby nedocházelo k úbytku svalové hmoty a podkožního tuku. Od MS v Kanadě pracuje se sport testerem a Polar Flow programem.

Veronika Kozelská-Fenclová – Laser Radial

Veronika v červenci startovala také na ME v Dánsku. Nepostoupila do medal race, které bylo cílem. Dle svých slov bylo těžké se orientovat ve změnách větru a v silnějším větru doplácela na nižší kondici. Již jsme v kontaktu přes program a konzultujeme zatížení. V září se potkáme a domluvíme na způsobu zatěžování se stávajícím zaběhlým kondičním plánem vs. kýženým rozvojem funkční výkonnosti. V současné době je Veronika v Riu na testovací regatě pro OH. Od ME v Kanadě poctivě pracuje se sport testerem a Polar Flow programem.



Karel Lavický – třída RS:X

Pro Karla ME v Itálii nedopadlo dobře. Měli jsme meeting před odjezdem na soustředění do Maďarska a Polska. Karel po ME odstraňoval problémy s povázkou stehenní. V současné době je již plně v pořádku a plní nastavený trénink. Začal již pracovat s Polarem a je více než poctivý. Kondičně je společně s Viktorem na nejvyšší úrovni ze všech reprezentantů. Co se týče vytrvalostních schopností, tak dokonce vynikající s ohledem na windsurfing. To ale již napověděly funkční zátěžové testy v laboratoři, záznamy z tréninků jen potvrdily. Karel je velice morálně odolný, ale to také souvisí s věkem a roky zatěžování. Je dobře motivovaný, budeme mířit k říjnové nominaci na OH.

Markéta Audyová – třída Laser Radial

Markéta startovala v Dánsku na ME. Moc jsme díky dlouhodobější absenci systematické kondiční přípravy a výraznému poklesu tělesné hmotnosti (57 kg) nečekali. Umístění odpovídá současnému stavu. Teď to bude hlavně o tom jít krůček po krůčku zpět. Tento týden dělá Markéta zátěžové vyšetření, podle kterého se dále naplánuje systematická zátěž, a zaměříme se opět na přibírání tělesné hmotnosti. V současné době je to 60 kg. Cílem bude mít na jaře aspoň 67 kg a zvládnout k tomu funkční aerobní a anaerobní kondiční rozvoj.

Johana Kořánová – 29er/49er FX

Johana již perfektně plní nastavený plán a pracuje s Polarem. Po ME 29er 14 dní odpočívala a v současné době je na soustředění v horách, kde se věnuje základní přípravě. Spolupráci nemám co vytknout, pravidelně se ozývá, má zájem, řeší předem každou změnu. Je pro jachting zapálená a v přípravě velmi poctivá.

Nikol Staňková – 29er/49er FX

Nikol začala v červenci se základním kondičním tréninkem. Bohužel byla po ME 29er opět nemocná (druhé ATB během krátké doby), v současné době regeneruje a je na dovolené. Po návratu budeme řešit zejména obranyschopnost organismu a velmi pozvolně najedeme na kondiční plán tak, aby se organismus postupně adaptoval, a od podzimu jsme mohli začít s vážnějším tréninkem. V srpnu máme naplánovanou schůzku.

Jakub a Jiří Halouzskovi – Laser Radial/Standard

Jakub Halouzka se blýsknul v červenci na MEJ Radial pěkným výsledkem. Oba dva bratři tento týden absolvovali vstupní zátěžové vyšetření na ÚSM v Brně. Před odjezdem na srpnové závody v zahraničí se potkáme a naplánujeme další spolupráci. Začnou pracovat s Polarem a budou sledováni.

Martina a David Bezděkovi – Laser Radial

S oběma sportovci jsem se setkal osobně a naučil je používat sporttester Polar a jeho tréninkový deník. Oba dva mají v srpnu závody, své juniorské vrcholy. Naordinoval jsem jim základní kondiční trénink a díky Polaru pozorují, jak reagují. Mají před sebou hodně práce pro vybudování aerobní kapacity a funkčních předpokladů. Silovou přípravu již mají slušně za sebou, tam nebude takový problém. Před novým RTC pak prodělají funkční zátěžové vyšetření u MUDr. Sykorové na ÚSM v Brně.

V Brně dne 5. 8. 2015

Tomáš Klíma
Kondiční trenér reprezentace ČSJV