

Zápis z jednání KVS - leden 2016

Přítomni: Musil, Bobek

Omluven: Hrubý

1. Zařazení Daniela Bíny do RD

Daniel Bína byl na prosincové schůzi VV zařazen do RD. Zároveň podal žádost o finanční podporu na svoji přípravu a účast na POH 2016. Jeho rozpočet činí cca 600.000,-. Přípravný štáb LPH Rio informoval o úmyslu v únoru potvrdit využití přidělené kvóty pro jachting. To by fakticky znamenalo potvrzení účasti Dana Bíny na LPH Rio. Pokud se tak stane, KVS zohlední Danovu žádost o finanční příspěvek v návrhu dělení budgetu členů RD pro rok 2016.

2. Smlouva o poskytování služeb kondičního trenéra

Pavel Bobek sestavil smlouvu o poskytování služeb mezi ČSJ a kondičním trenérem Tomášem Klímou, který ji po zapracování jeho připomínek odsouhlasil. Smlouva byla předložena oběma stranám k podpisu. Činnosti a povinnosti vyplývající ze smlouvy jsou přílohou tohoto zápisu. KVS děkuje Pavlu Bobkovi za přípravu smlouvy.

3. Financování RD na sezónu 2016

KVS dostala za úkol upravit návrh rozdělení finanční podpory pro RD na sezónu 2016 s ohledem na zařazení Daniela Bíny do RD. Tento návrh bude předložen na únorovém zasedání VV ČSJ.

4. Spolupráce s kondičním trenérem

Kondiční trenér Tomáš Klíma podal zprávu o činnosti členů RD za prosinec. Zpráva je přílohou tohoto zápisu.

5. Meteo stanice pro trenéry

KVS na přelomu roku objednala dvě meteostanice Easywind. Přístroje byly zaplacený a budou dodány během března trenérům Jakobovi Kozelskému a Romanovi Teplému. Oběma byla předána komunikace s dodavatelem. Předání a instalace přístrojů je na jejich dohodě s dodavatelem.

6. Podpora a kontakty pro Rio

Podle informací Jakuba Kozelského je motor na člunu v Riu opraven a funkční. Díky patří především Andre Mirskymu za pomoc.



7. Fyzioterapeutka pro OH kvalifikaci na Malorce

KVS jedná s fyzioterapeutkou Terezou Beranovou (Trefnou) o její účasti při přípravě a během kvalifikačního závodu na Mallorce. Jelikož je paní Beranová na Mallorce během celého března, spolupráce se sama nabízí. Navíc má zkušenosti s jachtařskou RD již z OH 2012. Předběžně jsou domluveny 2 společné koordinační cvičení (všichni členové RD dohromady) - harmonogram je třeba domluvit. Fyzioterapie a masáže si členové RD domluví individuálně.

8. Výsledky členů RD

Veronika Fenclová Kozelská se v Riu zúčastnila Mistrovství Brazílie ve třídě Laser Radial. Závodu se účastnilo 54 závodnic a závodníků. Veronika dokončila na 4. místě (3. místě z žen). KVS Veronice děkuje za reprezentaci ČR. Výsledky zde:
http://www.icrj.com.br/vela/resultados/2016/jan/brasileiro_laser/radial.htm

Zapsal: T. Musil

Zpráva o kondičním tréninku závodníků reprezentačního družstva ČSJ – prosinec 2015



Viktor Teplý – třída Laser Standard

Zdravotní omezení: žádné

Komunikace s trenérem: proběhl 1x osobní meeting v Brně. Dále jsme průběžně ve spojení. Přes telefon, e-mail a Polar flow. Zkonzultován trénink po Novém roce. 1 x meeting v Brně – sraz reprezentace na TJ LS.

Obsah prosince: ½ kondičně udržovací mezocyklus, ½ aktivní odpočinek Vánoce a dovolená

Plán v lednu: 14 dní z měsíce stráví Viktor v tréninkové skupině Laser na Grand Canarii. Zde již trénink nabere tvrdých kontur a bude směřovat na objemovou složku.

Ondřej Teplý – třída Finn

Zdravotní omezení: vyřešeny problémy s bolavým předloktím ve spolupráci se sportovním fyzioterapeutem v Brně

Komunikace s trenérem: proběhl 1x osobní meeting v Brně. Dále jsme průběžně ve spojení. Přes telefon, e-mail a Polar flow. 1 x meeting v Brně – sraz reprezentace na TJ LS.

Obsah prosince: Kondice pro aerobně-naerobní schopnosti udržovací formou. Zaměření se na objemovou posilovací složku, nárůst svalové hmoty a vytvoření hmotnostní rezervy pro intenzivní období v lednu a únoru. Zařazen 1 týden aktivního odpočinku na horách – aktivní dovolená. Plán v lednu: 14 dní z měsíce stráví Ondra v tréninkové skupině Finn ve Valencii. Zde trénink nabere pevnou strukturu v jachtingové a kondiční přípravě. Budeme pracovat na objemovém základu.

Štěpán Novotný – třída Laser Standard

Zdravotní omezení: viróza, 14-ti denní výpadek z tréninku

Komunikace s trenérem: pravidelně ve spojení přes telefon, e-mail a Polar Flow. 1 x osobní meeting v Brně – sraz reprezentace na TJ LS.

Obsah prosince: v plánu byla objemová silová příprava, budování aktivní svalové hmoty pro nárůst tělesné hmotnosti. V důsledku virozy v první půli měsíce byl tento progres zastaven a váha mírně klesla. Na konci měsíce se již vrátila na původní úroveň a přidali jsme i kondiční složku.

Plán v lednu: zkouškové období na VŠ, v půli měsíce bude trénink omezen, koncem měsíce kratší trénink na vodě ve Valencii

Karel Lavický – třída RS:X

Zdravotní omezení: žádné

Komunikace s trenérem: bez problémová, pravidelná přes e-mail a Polar Flow. Chyběl na srazu reprezentace – na TJ LS Brno.

Obsah prosince: začátek nového RTC od poloviny měsíce. Do té doby posezónní aktivní odpočinek přechodného období. Trénink domluven až do březnové OH kvalifikace v Cádiz. Objemový základ.

Plán leden: trénink Cádiz s 10 dny kondičního tréninku v ČR. Pokračování v objemovém základu.

Veronika Kozelská-Fenclová – Laser Radial

Zdravotní omezení: žádné Komunikace s trenérem: pomocí Polar Flow. 1 x osobní meeting v Brně – sraz reprezentace na TJ LS.

Obsah prosince: do poloviny měsíce odpočinkové období, poté zahájen lehký zahřívací kondiční trénink

Plán leden: 14 dní tréninku v Riu v místě dějiště OH. Kondiční trénink dle plánu T. Zumra



Reprezentace – junioři

Jakub Halouzka (Laser Radial):

Zdravotní omezení: žádné

Komunikace s trenérem: perfektní, průběžná, včasná. Přes e-mail, Polar flow i osobním kontaktem na trénincích na Sportovním gymnáziu L. Daňka v Brně.

Obsah prosince: příprava zaměřená směrem k MSJ v Malajsii koncem měsíce (20. místo). Přípravný závod začátkem měsíce v Chorvatsku.

Plán v lednu: aklimatizace a odpočinek po MSJ, kondiční testy v Brně, VT RDJ Krkonoše (vytrvalost a obecná síla).

Jiří Halouzka (Laser Radial):

Zdravotní omezení: žádné

Komunikace s trenérem: perfektní, průběžná, včasná. Přes e-mail, Polar flow i osobním kontaktem na trénincích na Sportovním gymnáziu L. Daňka v Brně.

Obsah prosince: trénink kondiční složky zaměřen na hypertrofii svalových vláken, nárůst hmotnosti a funkční odezvu organismu

Plán v lednu: pokračování ve struktuře prosince, kondiční testy v Brně, VT RDJ Krkonoše (vytrvalost a obecná síla).

David Bezděk (Laser Radial):

Zdravotní omezení: žádné

Komunikace s trenérem: Pravidelná, bezproblémová. Pravidelná, bezproblémová – e-mail, Polar Flow.

Obsah prosince: kondiční základ a přibírání hmotnosti. N akonci měsíce atakování hranice 70 kg.

Plán leden: Tréninkový pobyt – jachting na Grand Canarii. Svalová hypertrofie a funkční odezva organismu. Kondiční testy reprezentace v Brně.

Martina Bezděková (Laser Radial):

Zdravotní omezení: pokračuje rehabilitace zraněného kolene, plánovaná operace znamének.

Komunikace s trenérem: Pravidelná, bezproblémová – e-mail, Polra Flow.

Obsah prosince: jen jeden tréninkový týden, zbytek měsíce takřka bez tréninku – jen rehabilitační zatížení na rotopedu, posléze úplně bez zátěže (14 dní) po operaci znamének

Plán leden: poszvolný návrat do standardního zatížení. Tréninkový pobyt – jachting na Grand Canarii. Od poloviny měsíce již zatížení i kondičního charakteru – bez atletických cvičení. Budování základu.

Jean Baptiste Janča (Laser Standard):

Setkání se s osobním trenérem dědou J. Jančou. Obdržel jsme tréninkové plány k rozboru a posouzení. Domluveno osobní setkání na leden a navázání spolupráce. V plánu kondiční testy RDJ v Brně



SCM Laser

Na leden (9.1.2016) domluveny centrální kondiční testy v Brně na Sportovním gymnáziu Ludvíka Daňka. Objednány sport testery Polar M400 pro monitoring tréninkového zatížení. Obdržel jsem od Michala Smolaře RTC 2016. Na leden naplánováno pravidelné ordinování kondičních plánů pro členy SCM Laser.

SCM 29er

Byl jsme osloven Davidem Křížkem o spolupráci ve vedení kondičního tréninku. Obdržel jsme RTC na rok 2016. Z časových důvodů zatím nebyla konkrétní spolupráce nastartována

V Brně dne 26. 1. 2016

Tomáš Klíma
Kondiční trenér reprezentace ČSJV a metodik SCM

Povinnosti kondičního trenéra KVS

Kondiční trenér podává tyto zprávy o činnosti:

1. Měsíční písemné zprávy o kondiční přípravě vybraných členů ČSJ (RD, RDJ a SCM) - k 10. dni následujícího měsíce.
2. Měsíční aktualizace přehledové tabulky o kontrole plnění tréninkových plánů vybraných členů ČSJ (RD, RDJ a SCM) - k 10. dni následujícího měsíce.
3. Písemné průběžné hodnocení vybraných členů ČSJ (RD, RDJ a SCM) za každé tři kalendářní měsíce předáváno v rámci osobní schůzky s KVS - březen, červen, září, prosinec.
4. Závěrečný přehled plnění ročních tréninkových plánů vybraných členů ČSJ (RD, RDJ a SCM) - k 10. lednu následujícího roku.

Činnosti kondičního trenéra KVS



1. Naplňuje RTC reprezentantů s vrcholy a cíli sezóny.
2. Zajistí a vyhodnotí zátěžové lékařské vyšetření (nutně 2x ročně - listopad a duben, Morava na ÚSM Brno MUDr. Sýkorová, Čechy a Praha možno na FTVS).
3. Sestavuje tréninkové plány, upravuje je a vyhodnocuje přes program Polar flow a sportster Polar M400.
4. Požaduje od reprezentantů osobní konzultaci a zpětnou vazbu - povinně 1x týdně v neděli přes zprávu emailem na tomas.klima@hotmail.com a průběžně přes skype (thomas.messi) po předběžné časové domluvě na telefonu číslo 702890566.
5. Požaduje průběžné (měsíčně-dvouměsíčně) testování fyzické kondice dle sestavené testové baterie a zaměření sportovce.
6. Minimálně 1x za čtvrtletí se s reprezentanty účastní několikadenního reprezentačního srazu (cca prodloužený víkend, dle programu členů RD).
7. Podle možností se účastní některé regatty, nejlépe v létě na reprezentační akci v zahraničí, a dále je přítomen na MČR. Účast se plánuje efektivně s ohledem na finance.
8. Nabízí VIP péči pro olympioniky nebo reprezentanty, kteří budou hledat další rezervy v přípravě. Možnost zajištění vrcholové spolupráce s předními odborníky a využití nejmodernějších poznatků z oblasti výživy, regenerace, psychologie, fyziologie a sportovního tréninku.
9. Vypracovává pravidelné, přehledné a pravdivé hodnocení s údaji pro KVS ČSJV - předpokládá se minimálně tříměsíční interval.

Zapsal: T. Musil