

Zápis z jednání KVS - březen 2016

Přítomni: Musil, Bobek

Omluven: Hrubý

1. Ohodnocení za výsledky členů RD na MS a ME

Ondřej Teplý se stal juniorským Mistrem Evropy ve třídě Finn a Jakub Halouzka obsadil 8. místo na ME Laser Radial juniorů U21. KVS navrhuje vyplatit Ondřejovi odměnu ve výši 30 000,- Kč a Jakubovi 12 500,- Kč z rozpočtové rezervy ČSJV dle tabulky ohodnocení za výsledky na MS, ME, MSJ, MEJ.

2. Spolupráce s kondičním trenérem

Dne 16. 3. se sešla KVS s kondičním trenérem Tomášem Klímou a hlavním trenérem Michaellem Maierem. Tomáš podal svou zprávu a hodnocení členů RD a RDJ za první čtvrtletí 2016. Výstupy z tohoto hodnocení budou s vybranými členy RD prodiskutovány po kvalifikační regatě na Mallorce. Z diskuze dále vyplynula nutnost stanovit povinnost funkčního zátěžového vyšetření pro všechny členy RD, RDJ a SCM. Tuto povinnost již plní valná většina RD a RDJ dobrovolně. Do smlouvy člena RD bude zařazena od příštího roku. KVS se pokusí nalézt pro členy RD nejjednodušší možnost absolvovat toto vyšetření společně, například v rámci posezónního setkání. Tomáš Klíma dále podal zprávu o činnosti členů RD za únor. Zpráva je přílohou tohoto zápisu.

3. Fyzioterapeutka a psycholog pro kvalifikační regatu

Byly domluveny podrobnosti a organizace účasti sportovního psychologa Jiřího Šlédra na kvalifikační regatě na Mallorce. Náklad na tuto akci v odhadované výši 40.000,- Kč uhradí KVS ze své rozpočtové rezervy.

Ve spolupráci s členy RD byly vybrány dva termíny společných koordinačních cvičení s fyzioterapeutkou Terezou Beranovou na Mallorce: sobota 19. 3. od 18:00 a středa 23. 3. rovněž od 18:00. Fyzioterapie a masáže si členové RD domluví individuálně. Náklad na služby paní Beranové v odhadované výši 15.000,- Kč uhradí také KVS ze své rozpočtové rezervy.

4. Meteo stanice pro trenéry

První z objednaných meteo stanic byla dodána a instalována na člun Jakuba Kozelského 18. 3.. Dle Kubova vyjádření přístroj funguje podle očekávání. Nyní se zabývá jeho kalibrací a sběrem připomínek, které bude třeba dořešit s dodavatelem. Instalaci druhé meteo stanice na člun Romana Teplého má na starosti hlavní trenér Michael Maier.

5. Výsledky členů RD

Veronika Kozelská Fenclová obsadila 14. a Martina Bezděková 74. místo na ME Laser Radial, které se konalo na Kanárských ostrovech od 26. 2. do 4. 3. 2016. Zde se také konalo ME Laser



Standard, ve kterém Viktor Teplý obsadil 16., Štěpán Novotný 101. a Jiří Halouzka 109. místo. A také ME Laser Radial muži, kde se v kategorii U21 Jakub Halouzka umístil na 8. místě a David Bezděk na 20. místě.

Ondřej Teplý se stal juniorským Mistrem Evropy ve třídě Finn! Ve dnech 4. - 12. března se v Barceloně jelo ME Finn. Ondřej Teplý obsadil 16. (12. Evropan) a Michael Maier 50. místo. Ondřej zároveň zvítězil v juniorské kategorii.

Karel Lavický se na začátku března zúčastnil závodu Andalusian Olympic Week ve třídě RS:X, v kterém obsadil 4. místo.

KVS všem reprezentantům děkuje za reprezentaci ČR.

Zapsal: T. Musil

Zpráva o kondičním tréninku závodníků reprezentačního družstva ČSJ – únor 2016



1) Reprezentace dospělí

Viktor Teplý (Laser Standard):

Zdravotní omezení: žádné

Komunikace s trenérem: bezproblémová, pravidelná

Obsah února: Europa Cup na Grand Canaria – přípravný závod se solidním výsledkem. Kondiční složka přípravy udržovací.

Plán v březnu: na začátku měsíce ME na Grand Canaria s cílem zajet nejlepší možný výsledek a otestovat svoji výkonnost před OH kvalifikací na Malorce. Po ME přesun domů, kondiční příprava, odjezd na Malorku a finální vyladění směrem ke kvalifikaci pro Rio. Podle výsledku z ME je při podání stejného výkonu nominace velmi reálná.

Ondřej Teplý (Finn):

Zdravotní omezení: žádné

Komunikace s trenérem: bezproblémová, pravidelná

Obsah února: tréninkový pobyt ve Valencii s přípravným závodem Dinghy Academy Finn Trophy (2. místo). Váha se podařila stabilizovat na 97,5-98 kg i při kondičním zatížení. Změna postavy - Svalová hmota postupně stále více nahrazuje tukovou tkáň. Tvoří se atletická muskulární postava.

Plán v březnu: začátkem měsíce ME v Barceloně s cílem se maximálně závodně připravit na OH kvalifikaci na Malorce. Poté odjezd domů, kde přijde na řadu odpočinek, poté přesun na Malorku a finální kondiční příprava před kvalifikací pro OH Rio.

Štěpán Novotný (Laser Standard):

Zdravotní omezení: žádné

Komunikace s trenérem: pravidelná, bezproblémová

Obsah února: tréninkový camp Grand Canaria ve skupině s Viktorem a účastí na Europa Cupu. Výsledkem bylo neuspokojivé umístění v šesté desítce. Tělesná hmotnost osciluje stále a jen kolem 74 kg. Bez přírůstku nebude možné v silnějším větru vyvažovat.

Plán v březnu: na přelomu měsíce účast na ME na Grand Canarii, které bude v náročným povětrnostních podmínkách nesmírně náročné. Poté kondiční trénink doma a odjezd na Malorku na kvalifikační regatu pro SP.

Karel Lavický (RS:X):

Zdravotní omezení: žádné

Komunikace s trenérem: bezproblémová, pravidelná

Obsah února: trénink z valné části v Cádizu. Vynechání MS Eilat. Týden strávený v ČR s aktivní odpočinkem a nespécifickými formami zatížení (míčové hry, hokej). Podařilo se stáhnout tělesnou hmotnost o další kilogram na 77 kg. Loňská hmotnost = 80 kg. Upravili jsme kondiční baterii pro toto období zejména se zaměřením na rozvoj anaerobní vytrvalosti, rovoji VO2 max a výbušné síly.

Plán března: Absolvování přípravného závodu Andalusia Olympic week v Cádizu na přelomu února a března. Poté finální příprava a vyladění směrem k Malorce a boji o kvalifikaci do Ria.



Veronika Kozelská (Laser Radial):

Zdravotní omezení: týdenní viróza

Komunikace s trenérem: každýměsíc podává zprávu o svém stavu

Obsah února: tréninkový pobyt na Grand Canarii s účastí na Europa Cupu s dobrým výsledkem (10. místo). Koncem měsíce příprava na ME narušena týdenní virozou, kdy byl vysazen trénink. Vzhledem k tomu, co má ale Veronika natrénováno, tak by se neměl výpadek citelněji projevit na výkonnosti.

Plán března: ME Grand Canaria s cílem Top 10 a výše. Poté krátký odpočinek a přesun na Eurosaf na Malorku.

Daniel Bína ():

Kontaktoval jsem Dan, zda-li by měl zájem poradit s kondičním tréninkem. Zájem má. Probrali jsme telefonicky možnosti, obdržel jsme Danův plán RTC. Dohodli jsme se na zahájení práce se sportesterem M400, který mu byl objednan a nastaven. Po návratu z tréninkového pobytu v Holandsku jsme domluveni, že se potkáme osobně a vymyslíme systém ideálního zatížení mimo loď vzhledem k Danově zdravotnímu postižení.

2) Reprezentace – junioři

Jakub Halouzka (Laser Radial):

Zdravotní omezení: žádné

Komunikace s trenérem: perfektní, bezproblémová

Obsah února: tréninkový pobyt na Grand Canarii s účastí na Europa Cupu se solidním umístěním (8. místo mezi muži). Kondiční trénink snížen a upraven vzhledem k náročným povětrnostním podmínkám. Koncentrace na trénink na vodě a vhodnou kompenzaci na suchu.

Plán na března: začátkem měsíce účast ME Radial na Grand Canarii. Poté návrat domů a lehčí odpočinkový týdenní mikrocyklus. Poté cesta do Itálie na Europa Cup. Poté návrat domů a práce na kondici.

Jiří Halouzka (Laser Radial/Standard):

Zdravotní omezení: žádné

Komunikace s trenérem: perfektní, bezproblémová

Obsah února: tréninkový pobyt na Grand Canarii s účastí na Europa Cupu v kategorii Standard. Výsledek neuspokojivý. Do silnějšího větru nemá Jirka hmotnost a trpí. Kondiční trénink snížen a upraven vzhledem k náročným povětrnostním podmínkám. Koncentrace na trénink a závod na vodě a vhodnou kompenzaci na suchu.

Plán na března: začátkem měsíce účast ME Standard na Grand Canarii. To podle mě není zatím dobrá volba, preferoval bych Radial, dokud nebude mít Jirka aspoň stabilních 75 kg (zatím 71). Poté návrat domů a lehčí odpočinkový týdenní mikrocyklus. Poté kondiční re-obnova a cesta na Malorku na Eurosaf ve Standardu.

David Bezděk (Laser Radial):

Zdravotní omezení: 16-ti denní viróza

Komunikace s trenérem: Pravidelná, ale musím se připomínat.

Obsah února: dlouhý výpadek z tréninku díky více než dvoutýdenní viróze. To mělo za následek zhubnutí o 3 kg a zničení práce předtím. Koncem měsíce návrat do tréninku na vodě – Grand Canaria. Kondiční trénink po nemoci jen velmi opatrný.

Plán v březnu: začátkem měsíce účast na ME Radial na Grand Canarii. Potréninkovém výpadku to bude ve větrných podmínkách fyzicky obtížné. Po ME návrat domů, kratší odpočinek, ale zaměření se

na dohánění svalové hmoty a přírůstku hmotnosti. Poté v druhé půlce měsíce trénink a závod EC v Itáli (Malcesine).



Martina Bezděková (Laser Radial):

Zdravotní omezení: bez omezení

Komunikace s trenérem: Pravidelná, ale musím se připomínat.

Obsah února: mimo týdenního pobytu v ČR (školní povinnosti) trénink na Grand Canarii směřovaný k ME. Již zapojení vážnějšího kondičního tréninku, protože operované koleno drží a je možné jej plně namáhat.

Plán březen: začátkem měsíce ME Grand Canaria. Poté návrat domů (odpočinek a studijní povinnosti na VŠ), poté odjezd na Malorku – trénink a závod Eurosafu.

Jean Baptiste Janča (Laser Standard):

Zdravotní omezení: zánět slepého střeva

Komunikace s trenérem: Pravidelná – s dědou Prof. Jannčou (bývalý běžec na 800 m), který J.B píše plány

Obsah února: doporučena baterie tréninkového zatížení pro měsíc únor, pozměněna metodika plánování mikrocyklu. Podařilo se zvednout tělesnou hmotnost na 79 kg. Koncem měsíce odcestoval JB na trénink do Slovinska, kde se projevil zánět slepého střeva. Po operaci odpočinek.

Plán na březen: rekonvalescence po operaci slepáku. Poté pozvoný návrat k plnému zatížení. Další postup bude konzultován s Josefem Jančou.

3) SCM Laser

Všichni členové SCM již naběhli na rytmus tréninkového plánu, který ode mě obdrží vždy na příslušný týdenní mikrocyklus. Všichni používají sportestery a vyplňují tréninková data na Polar flow. Měsíčně mi podávají zprávu z tréninkové činnosti a také o váze a zdravotním stavu. Zraněna je Bára Košťálová – zlomená ruka (operace). Plán je v druhé polovině března soustředění na Gardě s účastí na EC Malcesine, které může napovědět, jak nos obě kdo přes zimu pracoval. V polovině dubna by jsme absolvovali kontrolní kondiční testy v Brně.

4) SCM 29er

Čekám na zprávy a podněty od Davida Křížka k zátěžovým testům – termíny a výsledkům kondičních testů, které provedli samostatně během soustředění.

V Brně dne 10. 2. 2016

Tomáš Klíma
Kondiční trenér reprezentace ČSJ a metodik SCM