

## Zápis z jednání KVS - únor 2016

Přítomni: Musil, Bobek

Omluven: Hrubý

### 1. Zařazení Daniela Bíny do RD

Přípravný štáb LPH Rio potvrdil využití přidělené kvóty pro jachting, což fakticky znamená potvrzení účasti Dana Bíny na LPH Rio. KVS navrhuje podpořit Dana v jeho přípravě finančním příspěvkem ve výši 200.000,- Kč z rozpočtu KVS. Návrh je zohledněn v návrhu dělení budgetu pro sezónu 2016.

### 2. Financování RD na sezónu 2016

KVS navrhuje rozdělit finanční podporu pro RD na sezónu 2016 podle principů schválených na prosincové schůzi VV ČSJ.

První část budgetu ve výši 1.533.335,- je rozdělena dle výsledků za poslední 3 roky – sloupec 'budget'. U Viktora Teplého se stipendium MOV započítává do těchto prostředků.

Ti členové RD, kteří se kvalifikují na OH 2016 (v rámci kvalifikační regaty na Mallorce) obdrží pevnou část budgetu – sloupec 'fix budget'. Tyto částky již zahrnují příspěvek ČOV za splnění kvalifikačních kritérií. Veronika Fenclová obdrží pevnou část budgetu ihned (má již splněnou kvalifikaci). Podpora Daniela Bíny ve výši 200.000,- bude vyplacena po potvrzení jeho účasti na LPH Rio.

Členové SCM (Ondřej Teplý, Štěpán Novotný a Jakub Halouzka) navíc obdrží individuální podporu z rozpočtu Sportovního úseku na základě jeho rozhodnutí.

Reprezentant	PRVNÍ ČÁST budget	OH ANO fix budget	součet
Kozelská – Fenclová V.	595 083 Kč	266 666 Kč	<b>861 749 Kč</b>
Teplý Viktor	363 219 Kč	266 666 Kč	<b>629 885 Kč</b>
Novotný Štěpán	128 644 Kč	0 Kč	<b>128 644 Kč</b>
Teplý Ondřej	179 926 Kč	266 666 Kč	<b>446 592 Kč</b>
Lavický Karel	266 464 Kč	266 666 Kč	<b>533 130 Kč</b>
Halouzka Jakub	0 Kč	0 Kč	<b>0 Kč</b>
Bína Daniel	0 Kč	200 000 Kč	<b>200 000 Kč</b>
	<b>1 533 335 Kč</b>	<b>1 266 664 Kč</b>	<b>2 799 999 Kč</b>



### **3. Spolupráce s kondičním trenérem**

S kondičním trenérem Tomášem Klímou byla domluveno rozšíření jeho povinností o konzultace a poradenství v oblasti dopingu a zakázaných látek poskytované členům RD a RDJ. Tomáš Klíma dále podal zprávu o činnosti členů RD za leden. Zpráva je přílohou tohoto zápisu.

### **4. Fyzioterapeutka a psycholog pro kvalifikační regatu**

KVS po dohodě a doporučení Romana Teplého domluvila účast sportovního psychologa Jiřího Šlédra na kvalifikační regattě na Mallorce. Karel Lavický, Viktor a Ondřej Teplý jsou s ním již předběžně domluveni na způsobu spolupráce na této akci. Ostatní členové RD byli vyzváni, aby tak učinili co nejdříve, mají-li o spolupráci zájem. Služby pana Šlédra uhradí KVS ze své rozpočtové rezervy.

Rovněž byli členové RD vyzváni ke stanovení termínů společných koordinačních cvičení s fyzioterapeutkou Terezou Beranovou, která doporučuje sobotu 19. 3. a středu 23. 3.. Fyzioterapie a masáže si členové RD domluví individuálně. I služby paní Beranové uhradí KVS ze své rozpočtové rezervy.

### **5. Výsledky členů RD**

Od 12. do 14. února se na Kanárských ostrovech konala Karnevalová regata. Ve třídě Laser Radial obsadila Veronika Fenclová Kozelská 10. a Jakub Halouzka 36. místo ze 112 závodnic a závodníků. Ve třídě Laser Standard obsadil Viktor Teplý 27., Štěpán Novotný 56. a Jiří Halouzka 57. místo z 62 závodníků.

Od 19. do 21. února se ve Valencii účastnil Ondřej Teplý závodu Dinghy Academy Trophy, v kterém obsadil 2. místo z 29 závodníků.

KVS všem reprezentantům děkuje za reprezentaci ČR.

Zapsal: T. Musil

## Zpráva o kondičním tréninku závodníků reprezentačního družstva ČSJ – leden 2016



### **Viktor Teplý – třída Laser Standard**

Zdravotní omezení: žádné

Komunikace s trenérem: bezproblémová, pravidelná

Obsah ledna: 14 dní rozvojový trénink s jachtingem na Grand Canaria, poté odpočinek na horách v ČR, na který navázala kondice a odjezd zpět za jachtingem.

Plán v únoru: Intenzivní jachtingová a kondiční příprava Grand Canaria. Na konci měsíce účast na ME.

### **Ondřej Teplý – třída Finn**

Zdravotní omezení: žádné

Komunikace s trenérem: průběžná, bez problémů

Hodnocení listopadu: Proběhlo MS na Novém Zélandě. Do poloviny regaty se Ondra držel na postupových pozicích, poté nevyšly dvě rozjíždky, které ho srazily zpět. Výsledné 33. místo je velmi solidní a poukazuje na velký nárůst výkonnosti od minulého MS. Nesplnilo však očekávání probojovat se do Top 20 a nominovat se na OH. Konkurence a našlapanost pořadí byla velmi vysoká.

Plán v prosinci: Kratší pasivní odpočinek a regenerace. Dále objemový silový trénink. Vytvoření hmotnostní rezervy pro intenzivní funkční kondiční trénink v lednu a únoru. Reprezentační sraz Brno – teambuilding, osobní plány, požadavky a návrhy změn, zhodnocení sezóny.

### **Štěpán Novotný – třída Laser Standard**

Zdravotní omezení: žádné

Komunikace s trenérem: pravidelná, bezproblémová

Obsah ledna: tréninková příprava na vodě i v kondiční složce velmi narušena studiem a zkuškovým obdobím a také logistikou dopravy lodí a cestováním. Leden měl být základem, bohužel se to nepovedlo a bude se muset dohánět v únoru. Váha díky stresu nestoupala, drží se na 74 kg.

Plán v únoru: tréninkový camp Grand Canaria s Viktorem. Náročné zatížení. Hlavní je jachting, ale bude se muset dohánět i kondiční stránka. Na konci měsíce účast na ME Grand Canaria.

### **Karel Lavický – třída RS:X**

Zdravotní omezení: žádné

Komunikace s trenérem: bezproblémová, pravidelná

Obsah ledna: s 10 denní přestávkou na návštěvu v ČR a osobními povinnostmi cestou přes Norsko pobyt v Cádizu. Karlovi jsem sestavil baterii tréninkového zatížení pro toto období, ze kterého bude moci citlivě vybírat vhodné zatížení přímo v Cádizu.

Plán únor: trénink v Cádizu. Úprav kondičního tréninkového zatížení (vyšší efektivita a specifita) směrem k závodnímu období. Ze závodů buď MS Eilat (ISR) nebo Regatta Cádiz.

### **Veronika Kozelská-Fenclová – Laser Radial**

Zdravotní omezení: žádné

Komunikace s trenérem: první polovina měsíce byla strávena na tréninkový camp v Riu s tréninkovým závodem Národního šampionátu. Druhá polovina měsíce byla věnována kondici v domácích podmínkách podle plánu T. Zumra.

Plán únor: tréninkový camp Lanzarote s účastí na Europa Cupu a koncem měsíce února účast na ME na Grand Canarii.

## 2) Reprezentace – junioři

### **Jakub Halouzka (Laser Radial):**

Zdravotní omezení: po návratu z MSJ viróza 7 dnů

Komunikace s trenérem: perfektní, bezproblémová

Obsah ledna: Mistrovství světa juniorů Radial Omán. Výsledkem bylo kvalitní 20. místo. Po návratu postihla Kubu viróza s horečkami, což zapříčinilo výpadek na 7 dní a dalších několik lehkých dní. To vedlo k váhovému úbytku 3 kg, které jsme později začali dohánět. Kondiční testy RDJ a SCM, které se konaly v Brně 9.1. si doplnil později v náhradním termínu. Koncem ledna se zúčastnil soustředění RDJ a SCM Laser v Krkonoších na které jsme dodal tréninkový plán.

Plán v únoru: první polovina měsíce kondiční příprava v Brně. Poté účast na Europa Cupu ve Španělsku a poté tréninkový camp Grand Canaria

### **Jiří Halouzka (Laser Radial):**

Zdravotní omezení: žádné

Komunikace s trenérem: perfektní, bezproblémová

Obsah ledna: 9.1 kondiční testy v Brně, které ukázaly velmi doborou Jirkovu trénovanost.

Koncem měsíce taktéž účast na soustředění v Krkonoších. Tělesná hmotnost se podařila ustálit na 71,5 kg, což se rovná přírůstku 2,5 kg od léta.

Plán v únoru: dtto bratr Jakub

### **David Bezděk (Laser Radial):**

Zdravotní omezení: žádné

Komunikace s trenérem: Pravidelná, bezproblémová.

Obsah ledna: 9.1. účast na testech RDJ a SCM Laser. Poté kondiční rozvoj a přibírání hmotnosti. Hmotnost těsně pod 70 kg. Druhá polovina měsíce účast na tréninkovém campu na Grand Canaria.

Plán v únoru: první polovina měsíce kondiční příprava Brno, poté trénink Grand Canaria a účast na dospělém ME ve Standardu.

### **Martina Bezděková (Laser Radial):**

Zdravotní omezení: ukončena rehabilitace.

Komunikace s trenérem: Pravidelná, bezproblémová.

Obsah ledna: postupný návrat ke vážnějšímu kondičnímu tréninku. Omezení atletického tréninku. Kondiční testy absolvovány jen částečně. Druhá polovina měsíce tréninkový camp Grand Canaria. K jachtingu z kondice posilovna, cykloergometr a plavání

Plán únor: V polovině měsíce návrat domů kvůli školním povinnostem. Jinak pobyt celý měsíc na Grand Canarii s účastí koncem měsíce na ME Radial v ženách. Z kondiční stránky návrat k běžecké a atletické zátěži.

### **Jean Baptiste Janča (Laser Standard):**

Zdravotní omezení: žádné

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

Obsah ledna: účast na kondičních testech RDJ a SCM Laser v náhradním termínu. Studijní povinnosti na vojenské VŠ. Trénink výhradně po kondiční stránce. S Dědou jsem mluvil

a doladili jsme vhodné zatížení v tomto období. Doporučil jsme některé změny v plánu a metodiku řazením dnů a odpočinku. Josef Janča se mnou plány diskutuje. Dobrá tělesná hmotnost – 78 kg.

Plán únor: navýšení objemu kondičního tréninku v aerobní složce a síle, koncem měsíce již rozvoj specifických parametrů organismu – VO2 max, ANP.

### 3) SCM Laser

9.1.2016 se v Brně uskutečnily kondiční testy RDJ a SCM Laser na Sportovním gymnáziu Ludvíka Daňka, kde nám vyšly zázemím bezplatně vstříc a tato možnost je nám otevřena v rámci malého marketingu i do budoucna. Podrobné výsledky posílám v souboru xls. Byly dodány mnou nastavené sportestery Polar M400 a sportovci je začaly společně s elek. tr. deníky používat. Celkově mám z testů dobrý pocit. Na start spolupráce hodnotím výsledky velmi slušně. Samozřejmě u někoho jde vidět velké manko a naopak u někoho je trénovanost po kondiční stránce již velmi dobrá (Halouzskovi, Bezděk, Janča). Tito sportovci se však již také soustavně připravují několik měsíců podle plánů. V dubnu, pravděpodobně 9.4. s uskuteční druhé testování, kde bude přidán navíc jeden vytrvalostní test. Koncem měsíce ledna se pak pod vedením Michala Smolaře uskutečnilo soustředění v krkonoších, kterého se z důvodu jachtingu nezúčastnili Bezděkovi a ze studijních důvodů Janča. Jinak byla obsahem soustředění všestranná příprava na lyžích, atletická příprava, výšlapy, posilování a teambuilding. Plán na pobyt jsme sestavil společně s Michalem.

Microsoft Excel nekomerční použití - Kondiční testy SCM a RDJ Laser 2016 [Režim kompatibility]

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N
<b>Výsledky testů ČSJV Laser RDJ a SCM</b>													
<b>Datum</b> 9.1.2016, 21.1 Halouzka J, Janča J.B.													
<b>Místo</b> Sportovní gymnázium Ludvíka Daňka, Botanická 70, Brno													
<b>Prostor</b> více účelová hala s umělým povrchem (tartan)													
<b>Teplota</b> 20 stupňů Celsia													
<b>Trenéři</b> Michal Smolař, Tomáš Klíma													
<b>Systém</b> řazení - sprint, Jackův test, pravý úhel, pauza 2h s jídlem, člunkový běh, sed-leh, kliky													
Jméno	Přijetí	Dat. nar.	Zařazení	Třída	Výška	Váha	Kontakt	2x30 m sprint	Jackův test 2 min	Pravý úhel výdrž	3x(10x24 m) /int. 60"	Sed-leh/1 min	Kliky
Jakub	Halouzka	19.11.1997	RDJ A	Radial	181	70	<a href="mailto:jakubhalouzka@seznam.cz">jakubhalouzka@seznam.cz</a>	9,31 (4,67 4,64)	87x	7:01	50,1 54,0 55,1 Ø53,1	52x	33x
Jiří	Halouzka	6.10.1995	RDJ B	Radial	180	71	<a href="mailto:jiri.halouzka@gmail.com">jiri.halouzka@gmail.com</a>	8,65 (4,36 4,29)	91x	10:00 (maximum)	52,7 55,6 56,7 Ø55,0 SF 193	42x	30x
David	Bezděk	18.8.1997	RDJ B	Radial	176	68	<a href="mailto:bezedek.d@seznam.cz">bezedek.d@seznam.cz</a>	8,81 (4,42 4,39)	94x	10:00 (maximum)	53,9 57,9 55,1 Ø55,6 SF 200	59x	43x
Jean B.	Janča	31.7.1996	RDJ B	Standard	176	78	<a href="mailto:jeanbaptiste@seznam.cz">jeanbaptiste@seznam.cz</a>	9,05 (4,48 4,57)	92x	5:25	49,7 56,1 60,5 Ø55,4	60x	48x
Benjamin	Příkrýl	25.4.2000	SCM	Radial	181	72	<a href="mailto:benjaminprikril@seznam.cz">benjaminprikril@seznam.cz</a>	8,77 (4,39 4,36)	84x	3:52	56,1 60,3 54,8 Ø57,1 SF 190	53x	22x
Radek	Sopoušek	17.3.1998	SCM	Radial	186	72	<a href="mailto:sopousek1@seznam.cz">sopousek1@seznam.cz</a>	9,37 (4,67 4,70)	87x	3:59	58,0 59,9 56,3 Ø58,1	48x	17x
Mário	Nuc	11.7.1998	SCM	Radial	189	72	<a href="mailto:marionucco@gmail.com">marionucco@gmail.com</a>	9,21 (4,70 4,51)	82x	4:36	54,0 57,1 57,5 Ø56,2	49x	34x
Martin	Kmenta	24.6.1999	SCM	4,7	181	70	<a href="mailto:martin.kmenta@seznam.cz">martin.kmenta@seznam.cz</a>	9,63 (4,86 4,77)	71x	3:59	54,1 59,9 60,9 Ø58,3	61x	33x
Martina	Bezděková	14.12.1995	RDJ B	Radial	172	70	<a href="mailto:marta.mb@seznam.cz">marta.mb@seznam.cz</a>			zdr. neschopnost	zdr. neschopnost	57x	17x
Johana	Rozlívková	14.10.1998	SCM	Radial	163	53	<a href="mailto:johu.ro@email.cz">johu.ro@email.cz</a>	9,80 (4,89 4,91)	76x	4:07	58,4 67,8 72,2 Ø66,0	36x	12x
Bára	Košfálová	6.10.2000	SCM	4,7	175	54	<a href="mailto:bara.kostalova@seznam.cz">bara.kostalova@seznam.cz</a>	10,78 (5,30 5,48)	61x	3:03	60,3 71,3 75,5 Ø69,0 SF 183	38x	19x
Lenka	Kališová	6.11.1999	SCM	4,7	165	54	<a href="mailto:lenka24567@seznam.cz">lenka24567@seznam.cz</a>	9,86 (4,95 4,89)	67x	3:18	58,9 68,7 72,6 Ø66,7 SF 209	43x	13x
<b>Hodnocení:</b>													
<b>Popis testů:</b>													
výborné 30 m: sprint z nízkého startu v maratónkách (bez bloků). Dvě opakování, časy se sčítají.													
dobré Jackův test: přechod z leže na zádech ruce v připázení do stoje zpátky a do lehu na břicho ruce v připázení po dobu 2 min ( za každou polohu s epočítá 1 bod)													
nad průměrné Pravý úhel: výdrž u hladké nalakované stěny ze dřeva do selhání. Holeň a stehno svírají pravý úhel, ruce buď položené na stehnech/na břichu/založené na prsou													
průměrné 3x(10x24m): člunkový běh na 3x10x24m (délka tenisového kurtu) v co nejkratším čase. Čar se dotýkáme chodidlem. Celkme opakujeme 3x. Mezi sériemi je 60" pauza													
pod průměrné Sed-leh/1 min: klasické sedy-lehy po dobu 1 min.													
slabé Kliky: Opora na dlaních a špičkách nohou na maximální počet bez zastavení, nutný dotyk hrudní kosti na složený ručník (výška 5-7 cm)													
velmi slabé													

#### 4) SCM 29er



Odstartována spolupráce s Davidem Křížkem. Dohodnutý následující postup. Vlastní testování týmu podle baterie SCM Laser, absolvování lékařského zátěžového vyšetření v Brně a Praze a v dubnu poté druhé testy v Brně již společně s Laserem. Od výsledků testování a lékařského vyšetření se odpícháme dále a zvolíme vhodný způsob kondiční přípravy.

V Brně dne 10. 2. 2016

Tomáš Klíma  
**Kondiční trenér reprezentace ČSJ a metodik SCM**