

## Zápis z jednání KVS - říjen 2015

Přítomni: Musil, Bobek  
 Online konzultace: Hrubý

### 1. Ohodnocení za výsledky členů RD na MS a ME

Veronika Kozelská Fenclová obsadila 12. místo na ME Laser Radial a Viktor Teplý 25. místo na ME Laser Standard. KVS navrhuje vyplatit Veronice odměnu ve výši 15 000,- Kč a Viktorovi rovněž 15 000,- Kč z rozpočtové rezervy ČSJ dle tabulky ohodnocení za výsledky na MS, ME, MSJ, MEJ.

### 2. Úprava tabulky ohodnocení za výsledky na MS, ME, MSJ, MEJ

KVS předkládá návrh na úpravu tabulky ohodnocení za výsledky na MS, ME, MSJ, MEJ. Nový návrh přesněji vymezuje, kterých lodních tříd se tabulka týká, a zohledňuje i dosažené umístění za 16. místem na MS respektive 8. místem na ME. Dále je specifikováno, že se odměny vyplácejí z rozpočtové rezervy ČSJ.

### 3. Podpora účasti členů RD na kvalifikačních regatách – kompenzace příspěvku MŠMT

KVS předkládá návrh na rozdělení rozpočtové rezervy KVS ve výši 321 000,- Kč. Návrh zohledňuje odhad nákladů jednotlivých závodníků na akci a výši příspěvku MŠMT na jejich účast. KVS chce takto podpořit zatím nekvalifikované závodníky v jejich boji o účast na OH.

rezerva k rozdělení:	321 000 Kč				
	Karel	Ondra	Michael	Viktor	Štěpán
odhad nákladů:	171 000 Kč	235 000 Kč	185 000 Kč	200 000 Kč	200 000 Kč
příspěvek MŠMT:	24 200 Kč	18 600 Kč	18 600 Kč	13 950 Kč	13 950 Kč
rozdíl:	146 800 Kč	216 400 Kč	166 400 Kč	186 050 Kč	186 050 Kč
<b>příspěvek z rezervy KVS:</b>	<b>52 260 Kč</b>	<b>77 037 Kč</b>	<b>59 237 Kč</b>	<b>66 233 Kč</b>	<b>66 233 Kč</b>
<b>příspěvek včetně MŠMT:</b>	<b>76 460 Kč</b>	<b>95 637 Kč</b>	<b>77 837 Kč</b>	<b>80 183 Kč</b>	<b>80 183 Kč</b>

### 4. Nominace na ISAF Rolex World Sailor of the Year

KVS navrhuje nominovat – P. Burlinga & B. Tukea (NZL) v kategorii muži a S. Ayton (GBR) v kategorii ženy.

### 5. Spolupráce s kondičním trenérem

12. 10. se v Praze konala schůzka KVS s kondičním trenérem Tomášem Klímou. Za KVS byly přítomni Tomáš Musil a Pavel Bobek. Tomáš Klíma podal zprávu o své činnosti za první 3 měsíce spolupráce se členy RD. Zpráva za srpen je přílohou tohoto zápisu. Dále kondiční trenér přednesl své hodnocení jednotlivých členů RD, RD J a SCM, se kterými spolupracuje na jejich kondiční přípravě. Dále informoval o průběhu soustředění SCM na Nových Mlýnech, kterého se účastnil, a kde se snažil seznámit členy SCM se základy své práce. Více v připojeném zápise. Pro členy SPS a jejich rodiče připravuje spolu s trenérem SPS obdobné seznámení na setkání 21. 11. v Neratovicích. Dále byla řešena podoba a obsah zpráv o kondiční přípravě, které Tomáš Klíma měsíčně podává. Bylo dohodnuto, že zprávy musí

obsahovat obdobné informace jako dokumenty „Kontrola RD, RDJ a SCM“ doposud vypracovávané generálním sekretářem ČSJ. Kondičnímu trenérovi bylo uloženo tyto informace za členy RD do konce roku doplnit.



#### **6. Podpora a kontakty pro Rio**

Na základě zkušeností Jakuba Kozelského z pobytu v Riu začala KVS hledat místního člověka, který by byl členům RD nápomocen při jejich pobytu na přípravných kempech a OH. Zdá se, že zařídit i drobné věci je bez znalosti místního prostředí velký problém. Nemluvě o poruše motoru, k níž došlo na svazovém člunu. KVS požádala o pomoc několik kontaktů ve svém okolí. Nicméně, bude vděčna za jakýkoliv typ na vhodného domorodého pomocníka.

Zapsal: T. Musil

## Zpráva o kondičním tréninku závodníků reprezentačního družstva ČSJ – září 2015



Tréninkové plány Vikymu, Ondrovi, Štěpánovi do Valencie vytvořeny, Martině do Francie, Davidovi do Brna. Od příštího týdne se přidají Halouzci přímo v Brně. Veronika má plán od Zumra, ten jsem viděl. Kuba k tomu ode mě dostal doporučení, co by bylo dobré do MS ještě zakomponovat.

Čekám na plán RTC od Michala Smolaře, abych vestavěl metodiku zatěžování. S Tondou a SpS jsem na pevně domluvený na 21. 11. v Neratovicích.

Mám zprávu od Karla, že se po minulém týdnu cítí výborně po všech stránkách a jede se porvat o OH, takže uvidíme. Johana má přijet příští týden na konzultaci do Brna.

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

Suma: 6 dní na vodě – 15 h, kondice – 5 h. Celkem 20 h

Závody: MČR Standard Nové Mlýny – 1. místo

Zdravotní omezení: zranění kotníku - od začátku září 14 denní pohybový výpadek

Komunikace s trenérem: proběhl osobní meeting na Nových Mlýnech a rozbor dosavadní přípravy. Měsíc září byl až do MČR přechodným (odpočinkovým) obdobím, které vyplnila dovolená.

Plán dále: začátek nového RTC, který má vést k jarnímu vrcholu na Malorce a nominaci na OH do Ria. V říjnu trénink kondice v Brně, poté 10 dní Valencie jachting, na konci října odlet na 3 týdny na NZL – jachting + kondice.

### **Ondřej Teplý – třída Finn**

Suma: 5 dní na vodě – 12 h, kondice – 20 h. Celkem 32 h

Závody: žádné

Zdravotní omezení: žádné

Komunikace s trenérem: proběhl 2 osobní meeting v Brně i osobní tréninky zaměřené na rozvoj anaerobní vytrvalosti a laktátové odolnosti. Příprava pokračuje dle plánu.

Plán dále: říjen - 10 dní Garda jachting (regata, trénink). Poté do konce října kondiční příprava v Brně a hned na to odlet na NZL, kde se uskuteční MS a nominace na OH do Ria.

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

Suma: 6 dní na vodě – 18 h, kondice – 22,5 h. Celkem 40,5 h

Závody: MČR Standard Nové Mlýny – 2. místo

Zdravotní omezení: problémy s žaludkem a příjmem potravy má za následek stagnaci tělesné hmotnosti (pouze 72-73 kg). Objednán na specializované vyšetření.

Komunikace s trenérem: proběhl osobní meeting na Nových Mlýnech a rozbor dosavadní přípravy. Shledán zásadní problém ve stravování a nedostatku příjmu živin a energie.

Plán dále: Po vyšetření na gastrokopii podstoupí rozbor energetické bilance, z čehož vyvodíme směřování do budoucnosti. S váhou 74-75 kg nemůže pomýšlet na kvalitní reprezentační výkony na moři a nemůže rozvíjet potřebné kondiční zatížení.



### **Karel Lavický – třída RS:X**

Suma: 10 dní na vodě – 28 h, kondice – 13 h. Celkem 41 h

Závody: regata Maďarsko – 3. místo

Zdravotní omezení: žádné

Jiné omezení: narození potomka, 10 dní výpadku v tréninku.

Komunikace s trenérem: v září díky přípravám na příchod potomka tréninková příprava kondice ve vlastním režimu.

Plán dále: začátkem října odjezd na 6 dní tréninku na vodu společně se závěrečnou kondiční přípravou na vrchol sezóny v podobě MS a možné nominace na OH (začátek 19.10.)

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

Suma: 6 dní na vodě – 9 h, kondice – 13,5 h. Celkem 34 h

Závody: žádné v OH jachtingu

Zdravotní omezení: žádné

Komunikace s trenérem: dle dohody jsem absolvoval meeting s headcoachem J. Kozelským na Nových Mlýnech

Plán dále: Veronika dále bude pokračovat v kondici pod vedením T. Zumra. Nechce před Oh již riskovat žádnou změnu. Údajně je na takové postupy citlivá. Mojí prací bude rozebrat její plán (+ on-line sledování přes Polar flow) a najít v něm nějaké nedostatky v typu zatížení vzhledem k chybějící dravosti a pomalému úvodu regat. V úvahu teď připadá zúčastnit se MS v Ománu a vyzkoušet si před OH formu intenzivnějšího zatížení a následného vyhodnocení na MS. Poté se rozhodnout, zda-li jít k něčemu novému nebo zůstat “na jistotu” u starého až do OH.

### **Johana Kořánová – 29er/49er FX**

Suma: 5 dní na vodě (ne OH třída) – 9 h, kondice – 11 h. Celkem 19 h

Závody: žádné v OH jachtingu, 1x Fireball

Zdravotní omezení: v říjnu prodělala opakovaně infekční omezení – uzliny, což mělo za následek 14 denní výpadek. Podle mého soudu jde tato věc v ruce v ruce s psychickým stavem ohledně konce na 49er. V současné době se po lékařském vyšetření jeví jako vyléčená.

Komunikace s trenérem: Na vysoké úrovni. Jsem informován prostřednictvím mailu, telefonu a Polar flow takřka denně. V říjnu se osobně potkáme v Brně.

Plán dále: Nevím jaká bude Johanina budoucnost v olympijském jachtingu. V současné době skončila s Nikol Staňkovou na 49er Fx a řeší, kde se uplatnit dále. Má však velký zájem pokračovat v mnou vedeném kondičním tréninku.

### **Nikol Staňková – 29er/49er FX**

Nemám od ní od začátku září žádné zprávy, podle neoficiálních informací ukončila reprezentační kariéru v olympijském jachtingu.

## Markéta Audyová – třída Laser Radial

Nemám od ní již od konce července žádné zprávy, podle neoficiálních informací ukončila reprezentační kariéru v olympijském jachtingu.



## SCM

V datu proběhlo 23. – 25.9. proběhlo na Nových Mlýnech soustředění výběru SCM (Laser 4.7 a Radial) pod vedením hlavního trenéra Michala Smolaře. Já jsem s výběrem měl 3 bloky přednášek. První byla zaměřená na charakterizaci Sportovního tréninku a jeho cíle, dále plánování RTC charakter jednotlivých tréninkových období. Druhá byla konkrétní podobou RTC jachtaře v dvouvrcholové sezóně v tradičním členění období a k tomu aktuální trendy v plánování a vedení tréninkového procesu (zatížení v blocích). Třetí den jsme si popsali intenzitu zatížení a charakterizovali zátěžové zóny, práci se sportesterem a on-line webovým deníkem Polar Flow. K tomu jsem přidal něco krátce k základům stravování a výživových doplňků jachtaře zejména na regatách.

Druhou osou mého pobytu bylo vidět mladé jachtaře při tréninku na suchu i na vodě. Oba dva tréninky splnili své očekávání a získal jsem základní obrázek, jak na tom závodníci jsou zejména v oblasti reakční i akční rychlosti, flexibility, obratnosti, kultury a techniky pohybů i ideomotorické představy o provedení pohybu. Dále jsem viděl jejich práci na vodě ve středním větru. Shledal jsem, že mezi členy SCM jsou obrovské rozdíly, ale obecně lze říci, že téměř všem (kteří neprošli v minulosti jiným systematicky řízeným sportem) chybí naprosté základy.

Třetím bodem byla důkladná komunikace s M. Smolařem o výkonnosti a trénovanosti jednotlivých lidí v SCM a jejich podmínkách (vnější, vnitřní, socio-ekonomické). Po domluvě zahájím spolupráci. Michal sestaví plán RTC 2015-16 a pošle mi jej ke konzultaci. Já doplním metodické rozčlenění tréninkových období a naplánujeme cyklicky zatížení a testování. Dále je v plánu spustit práci se sportestery Polar a přejít k on-line kontrole plnění tréninkového zatížení (koordinace Michal a já). Doporučil jsem také pokračovat v rozumné míře s teoretickým vzděláváním a spoluprací s odborníkem na výživu Dr. Michalem Kumstátem, který by mohl formou zaměřené přednášky vnést více světla do stravování, které je téměř u všech závodníků nevyhovující a energeticky nedostačující.

V Brně dne 6. 10. 2015

Tomáš Klíma  
**Kondiční trenér reprezentace ČSJ**