

Zpráva o kondičním tréninku závodníků reprezentačního družstva ČSJ –

květen 2016

1) Reprezentace dospělí

Viktor Teplý (Laser Standard):

Zdravotní omezení: žádné

Komunikace s trenérem: bezproblémová, pravidelná

Obsah května: Úvod měsíce regata Olympic Week na Gardě, kde Viktor vyjel pěkné 3. místo za 50 lodí. Po regatě zde zůstal na tréninkový kondiční blok pro rozvoj aerobní vytrvalosti a silové vytrvalosti. Po návratu domů odpočinek a odjezd na Eurosaf regatu do Medembliku, kde se tolik nedařilo (13./53)

Plán v červnu: Úvod měsíce kondiční tréninkový blok v Brně. V půli měsíce odjezd do Kielu na regatu. Po návratu krátký odpočinek a zahájení finální přípravy směrem k Riu.

Ondřej Teplý (Finn):

Zdravotní omezení: žádné

Komunikace s trenérem: bezproblémová, pravidelná

Obsah května: Po dubnovém tréninku ve Valencii a krátkém odpočinku v Brně odjezd na Gold Cup (MS) do italské Gaety, kde Ondra zajel skvělé 14. místo (z 79 lodí), který je jeho osobní nejlepší výsledek na MS.

Plán v červnu: Úvod měsíce kondiční tréninkový blok v Brně. Ve druhém týdnu odjezd do Kielu na jachtingový trénink a poté účast na regatě. Z Kielu poté rovnou přesun do Dánska na jun. MS, kde bude obhajovat světový titul.

Štěpán Novotný (Laser Standard):

Zdravotní omezení: žádné

Komunikace s trenérem: pravidelná, bezproblémová

Obsah května: Úvod měsíce regata Olympic Week na Gardě, kde Štěpán zajel slušné 16. místo za 50 lodí. Po regatě návratu domů a plnění studijních povinností na VŠ. V této době trénink jen udržovací. Koncem měsíce zahájení kondičního tréninkového bloku pro červnové a červencové regaty.

Plán v červnu: Intenzivní kondiční příprava v první polovině měsíce. Poté odjezd na regatu do Kielu, kde Štěpán po jejím skončení zůstane na další trénink na vodě.

Karel Lavický (RS:X):

Zdravotní omezení: žádné

Komunikace s trenérem: bezproblémová, nepravidelná.

Obsah května: Úvod měsíce Karel trénoval na vodě Gardě. Poté odjel domů na kondiční blok, jednalo se zejména o vytrvalostní šložku v běhu a vytrvalostní sílu posilovně. Koncem měsíce účast na regatě Eurosafu v Medembliku, která měla spíše tréninkový charakter (26. místo/39 lodí).

Plán v červnu: trénink na vodě a závody v Polsku. Poté kondiční blok doma. Koncem měsíce přesun do Helsinek a koncentrace na vrchol léta v podobě ME, které začíná začátkem července.

Veronika Kozelská (Laser Radial):

Zdravotní omezení: žádné

Komunikace s trenérem: každý měsíc podává zprávu o svém stavu

Obsah května: Hlavním tématem byl 18-ti denní tréninkový blok na vodě v Riu v dějišti OH. Kondiční trénink měl jen udržovací charakter.

Plán v červnu: Po pobytu v Riu návrat domů, odpočinek a poté zaměření se zejména na kondiční složku přípravy. V druhé polovině měsíce odjezd na regatu do Kielu, na kterou naváže po jejím skončení týdenní tréninkový blok na vodě.

Daniel Bína (2,4):

Z časových důvodů bez spolupráce.

2) Reprezentace – junioři

Jakub Halouzka (Laser Radial):

Zdravotní omezení: žádné

Komunikace s trenérem: bezproblémová, pravidelná.

Obsah května: Mimo jednoho volného víkendu odjel Jakub tři vítězné závody, 2 v ČR a 1 v Kielu v Německu (1. místo z 65-ti lodí). Jeden týdenní mikrocyklus byl ponechán na kondiční tréninkový blok. Dále byl proveden rozbor jídelníčku a následné úpravy ve stravovacím režimu.

Plán v červnu: Kondiční trénink spojený s účastí na regatě v ČR (Černá) a v druhé polovině měsíce účast na velké regatě v Kielu.

Jiří Halouzka (Laser Radial/Standard):

Zdravotní omezení: žádné

Komunikace s trenérem: bezproblémová, pravidelná.

Obsah května: Platí takřka to stejné, co u bratra. Nebyla však účast na zahraničním závodě. Dva týdenní mikrocykly byl ponechány výrazněji na kondiční trénink. Dále byl proveden stejně jako u Jakuba rozbor jídelníčku a následné úpravy ve stravovacím režimu.

Plán v červnu: Kondiční trénink spojený s účastí na regatě v ČR (Černá) a v druhé polovině měsíce účast na velké regatě v Kielu.

David Bezděk (Laser Radial):

Zdravotní omezení: žádné

Komunikace s trenérem: Pravidelná, bezproblémová.

Obsah květnu: Účast v ČR na Pálavské regatě, jinak trénink na Gardě a poté již v Brně koncentrace zejména na kondiční trénink a nárůst hmotnosti.

Plán v červnu: Do poloviny měsíce setrvání u kondice v domácích podmínkách. Od druhé poloviny měsíce podobně jako u ostatních účast na regatě v Kielu, které předchází týdenní trénink na vodě. Po Kielu trénink na vodě do konce měsíce ve Warnemunde.

Martina Bezděková (Laser Radial):

Zdravotní omezení: pohmožděné koleno v květnu (úprava tréninku, rehabilitace)

Komunikace s trenérem: Pravidelná, bezproblémová.

Obsah května: zde platí stejný program jako u bratra Davida. Po návratu z Gardy se ozvalo zraněné koleno z podzimu, trénink byl proto upraven-snížen a Martina se věnovala výrazně rehabilitaci. Kondiční zatížení ordinováno zejména na lehké kol bez silového zatížení a na posilování na horní polovinu těla, core, břicho.

Plán na červen: Dtto David. Do poloviny měsíce setrvání zejména u kondice v domácích podmínkách. Zde již po dořešení potíží s kolenem naordinováno intenzivnější zatížení. Od druhé poloviny měsíce u ostatních účast na regatě v Kielu, které předchází týdenní trénink na vodě. Po Kielu trénink na vodě do konce měsíce ve Warnemunde.

Jean Baptiste Janča (Laser Standard):

Zdravotní omezení: žádné

Komunikace s trenérem: občasná

Obsah května: účast na jedné regatě v ČR, jinak jachtingově málo dní na vodě. Trénink tedy probíhal zejména po kondiční stránce. Bylo by dobré více komunikovat s kondičním trenérem. Dal jsem určitá doporučení zejména pro vytrvalostní složku zatížení, kde je díky zdravotnímu výpadku a absenci dní na vodě manko. Silová stránka zatížení v tréninku je dostatečná.

Plán na červen: Plán na tento měsíc se shoduje s dalšími závodníky Laseru. Trénink v Kielu, na který navazuje tamní regata, poté přesun do Warnemunde na trénink a další závody

3) SCM Laser

Spolupráce probíhá dále. Sportovci dostávají kondiční plán k plnění. Jsme pravidelně informován o stavu tréninku a výsledcích na závodech od vedoucího trenéra M. Smolaře. Jako perspektivní závodníci se mimo RDJ jeví zejména Ben Příklad a Johana Rozlivková. Je jim věnována osobnější péče s možností užší spolupráce ve vedení kondičního tréninku a konzultací v oblasti zatížení, regenerace, výživy.

4) SCM 29er

Žádná činnost.

V Brně dne 10. 6. 2016

Tomáš Klíma

Kondiční trenér reprezentace ČSJ a metodik SCM