

listopad 2016

1) REPREZENTACE DOSPĚLÍ

V listopadu odstartovali dopělí reprezentanti trénink pro další sezónu. Ondra Teplý se z poloviny připravoval již na vodě ve Valencii a z poloviny kondičně doma v Kuřimi. Příprava zatím nemá žádné trhliny a posouváme parametry postupně nahoru.

Viktor Teplý prodělal operaci klíční kosti – byly mu vyndány šrouby od zlomeniny před dvěma lety. Rekonvalescence probíhá dobře, Viktor se již po týdnu mohl začít zatěžovat aerobně na trenažeru v běhu a při posilování s nízkými váhami. V současné době může již podstoupit takřka plný trénink.

Karel Lavický trénoval již tradičně v Cádízu a po delším odpočinku e dostává postupně do plného zatížení.

Všichni tito reprezentanti podstoupí plánované laboratorní zátěžové vyšetření až v lednu z důvodu prosincové kolize se závody nebo soustředěními.

Veronika Kozelská-Fenclová odstartovala sezónu a další etapu sportovní kariéry změnou ve své kondiční přípravě. Zahájila se mnou užší spolupráci, kdy ji ordinuji osobní tréninkové plány. Cílem je posunout se zejména ve funkčních parametrech a zlepšit výkonovou špičku.

Štěpán Novotný trénoval v listopadu na Kanárských ostrovech. Bohužel jej potkal zdravotní problém v podobě problémů se zuby a s tím souvisejícím operačním zákrokem. To mělo za následek 10 denní výpadek ze zátěže. Po nutné rekonvalescenci se Štěpán na Kanárské Ostrovy vrátí. Zátěžové laboratorní vyšetření podstoupí s hlavní skupinou mládeže RDJ a SCM 15.-16.12.

2) SCM, RDJ LASER

V listopadu jsme odstartovali druhý tréninkový mezocyklus. Do přípravy byly zahrnuti noví členové Luci Keblová, Víťa Moučka, Zdeněk Dybal. Nové zařazování pro sezónu 2017 proběhne až v prosinci. Zatím vím jen, že někteří závodníci budou upozorněni tzv. žlutou kartou, nevím zda-li bude někdo úplně vyřazen. Z důvodu kvality poskytovaného servisu ze strany trenérů by ale kádr v SCM A RDJ neměl být moc široký. Už by se mělo jednat opravdu o výběr a u RDJ o vyjímečně nadané závodníky. Koncem měsíce již dva členové SCM prošli zátěžovými testy z důvodu odjezdu na MSJ. Hodnocení (podrobné) všech bych nechal až společně po absolvování zátěžového vyšetření druhou skupinou. Z toho co se zatím v přípravě povedlo, tak vyzdvihuji... Jakub Halouzka průběžně přibírá a je na váze kolem 73 kg. Jeho bratra zabrzдила nemoc, ale je již v požádku. Martinu Bezděkovou trápí spodní záda. Zařídil jsme jí vyšetření u fyzioterapeuta, které neodhalilo žádné poškození. Záležitost by mělo vyřešit dlouhodobé kompenzační cvičení. Zlepšení vidím u J.B. Janči, jak v tréninkové pílí, tak v komunikaci. Jsem sám velmi zvědav na funkční parametry všech mladých závodníků. Od toho se budeme moci odrazit dále, lépe specifikovat a také individualizovat přípravu z důvodu silných, slabých stránek a hrozeb. S Michalem Smolařem jsem pravidelně v kontaktu a spolupracujeme. Jako pozitivní a důležitou vidím nabídku odborného vyhodnocení zátěžových testů (workshop) ihned po skončení celé skupiny v lednu. Tam by měli být zejména trenéři mládeže. Dospělým závodníkům předám adekvátní informace sám.

3) SCM 29er

V listopadu při schůzce v Praze na Cere jsme se domlouvali, že minimálně 3 nejlepší členy družstva zařadíme také do termínů zátěžového vyšetření v Brně. V průběhu měsíce vypadl Šimon Mareček z důvodu zranění stehna a koncem měsíce odjížděl David na MS, takže jsme se dohodli na užší spolupráci až po prosincových testech vzhledem k výsledkům z nich vyplývajících.

V Brně dne 12. 12. 2016

Tomáš Klíma

Kondiční trenér reprezentace ČSJ a metodik SCM