

ZPRÁVA TRENÉRA

Laser team

Za období: 1.- 28. 2. 2017

Na začátku měsíce února dobíhalo do 4. 2. plánované zimní soustředění ve Velké Úpě na horské chatě U Pekařů (viz zpráva leden).

V první polovině února jsme zaslali video záznamy k odbornému zkoumání pohybu na lodi a tým z Fakulty sportovních studií v Brně prostuduje pohybovou složku našeho sportu, což nám v budoucnu může výrazně pomoci k dokonalejšímu nastavení tréninkové zátěže u jednotlivců.

Začátkem měsíce března je naplánován 3 denní meeting v Brně na této fakultě, kde se všichni dozvědí individuální výsledky testů, s fyzioterapeuty se zaměří na problémy jednotlivců a na nutnou rehabilitační složku tak, aby se v budoucnu eliminoval negativní dopad na organizmus závodníků.

Aktivity členů týmu byly v tomto měsíci na individuální bázi, neměli jsme žádnou další společnou akci, měsíc byl ovlivněn školními akcemi – lyžařskými pobyty. V průběhu tohoto měsíce probíhala příprava sportovního vybavení na blížící se sezónu a u většiny členů týmu, až na několik drobných výpadků (nemoc) nadále pokračovala kondiční příprava v rámci kondičního tréninku ve spolupráci s KT Tomášem Klímou, všichni dostávají jednotýdenní plány kondiční přípravy, které jsou povinni plnit.

V tomto měsíci současně probíhalo finální doladování koordinace a logistiky soustředění, závodů a tréninků letošní sezóny.

Někteří členové zahájili tréninkovou činnost na Kanárských ostrovech (Štěpán Novotný) a v Cádizu (Martina Bezděková), která se zúčastnila od 25. do 28. 2. regaty Andalusian Olympic week + Mistrovství Španělska Lar a zajela velmi dobrý výsledek 48/114 lodí.

V Jilemnici, dne 10. 3. 2017

Michal Smolař
trenér SCM Laser