

## ZPRÁVA TRENÉRA

Laser team

Za období: 1.-31.7.2016

Aktivity členů týmu v rámci kondiční přípravy byly v měsíci červenci opět na individuální úrovni na základě programu stanoveného kondičním trenérem Tomášem Klímou, členové SCM absolvovali závodní jachtařský měsíc, ve kterém nás čekaly dva závody EC (Warnemünde a Dziwnów) a přípravné SOU na MSJ L4,7 v Kielu.

Po třídním tréninku ve Warnemünde jsme vstoupili do závodu a Jakub, Ben a Johana zajeli výborné výsledky, ostatním se dařilo méně.

Následně jsme se přemístili do polského Dziwnowa na další závod EC, chtěli jsme den potrénovat, ale vítr o síle 20-24 m/s nám to nedovolil. Tento závod byl velmi větrný a našim se dařilo skvěle, Jakub, Jirka, Ben a Johana zjeli výborné výsledky.

**EC Warnemünde L4,7 74 lodí** - Ben Přikryl 6 (v chlapcích 2), Johana Rozlivková 14, Martin Kmenta 31, Lenka Kališová 46, Bára Košťálová 47, (aspiranti do SCM Zdeněk Dybal 40, Vít'a Moučka 44), **Lar muži 100 lodí** - Kuba Halouzka 19, Jirka Halouzka 40, David Bezděk 57, Mario Nuc 87, Radek Sopoušek 88, **Lar ženy 69 lodí** - Martina Bezděková 30, **Las 64 lodí** - Štěpán Novotný 32, Jean-B.Janča 50.

**EC Dziwnów L4,7 68 lodí** - Ben Přikryl 2, Johana Rozlivková 11, aspirant Vít'a Moučka 28, Martin Kmenta 29, aspirant Zdeněk Dybal 31, Bára Košťálová 32, Lenka Kališová 44, **Lar 74 lodí** - Jirka Halouzka 5 (v mužích 3), Kuba Halouzka 6, David Bezděk 20, Martina Bezděková 27, Radek Sopoušek 42 (3 roz. vyrazen-zlomený stěžej), Mario Nuc 53, **Las 37 lodí** - Jean-B.Janča 21.

Skvělá vyrovnanost výkonů a formy u Bena Přikryla, Johany Rozlivkové, Kuby Halouzky, výborný výkon od Jirky Halouzky a velmi dobrý výkon od Davida Bezděka v Dziwnówě, velmi dobré zlepšení u Martiny Bezděkové a postupně po úrazu ruky u Bary Košťálové. Vít'a Moučka (r.2002) a Zdeněk Dybal (r.2000) mají solidně našlápnuto do SCM. Stagnaci vidím jasně u Martina Kmenty a Lenky Kališové (velmi špatná fyzicka). Po jarním slibném začátku Radka Sopouška a Maria Nuce zaznamenávám pokles formy (výkonnosti). Jean-B. Janča má výkonnost na slabé úrovni, což stejně jako u Lenky Kališové zatím přičítám operaci slepého střeva, kterou oba prodělali. Pro přesnost ještě uvádím, že jsem po závodě v Kielu, kde jela Johana Rozlivková na Lar (kam věkově patří), rozhodl, že jí dovolím absolvovat oba závody EC cupu na L4,7, a to z důvodu povětrnostní předpovědi (oba závody byly velmi náročné) a z důvodu motivačních. Johana zaznamenala skvělý úspěch a chuť do bojů na Lar, které ji čekají na MS a ME.

Aktivity jednotlivých členů:

Jakub Halouzka: 28.6.-1.7. trénink ve Warnemünde  
2.-5.7 EC Warnemunde Lar **19/100 lodí skvělý výsledek**  
6.7. cesta Dziwnów  
7.7. odpočinek  
8.-10.7. EC Dziwnow Lar **6/74 lodí skvělý výsledek**  
23.-24.7. Mistrovství Hanákoslovácka na Hané Lar 3/6 lodí  
V ostatních dnech jsem plnil plán T. Klímy

Jiří Halouzka: 1.7. Kondiční příprava podle T.K.  
2.-5.7. EC Warnemunde Lar **40 /100 lodí dobrý výsledek**  
6.7. cesta Dziwnów  
7.7. odpočinek  
8.-10.7. EC Dziwnow Lar **5/76 lodí -3. v mužích skvělý výsledek**  
11.-12.7. volno

- 13.- 22. 7. Kondiční příprava podle T.K.
- 23.- 24. 7. Mistrovství Hanákoslovácka na Hané Lar 2/6 lodí
- 25.-31. 7. Kondiční příprava podle T.K.

- David Bezděk: 28.6.-1.7. trénink ve Warnemüde  
 2.-5.7 EC Warnemunde Lar 57/100 lodí **průměrný výsledek**  
 6.7. cesta Dziwnów  
 7.7. odpočinek  
 8.-10.7. EC Dziwnow Lar **20/74 lodí velmi dobrý výsledek**  
 11.-16.7. trénink v Dziwnówě  
 17.-31.7. fyzická příprava dle T.K.

- Martina Bezděková: 28.6.-1.7. trénink ve Warnemüde  
 2.-5.7 EC Warnemunde Lar ž **30 /69 lodí dobrý výsledek**  
 6.7. cesta Dziwnów  
 7.7. odpočinek  
 8.-10.7. EC Dziwnow Lar ž+m **27/74 lodí velmi dobrý výsledek**  
 11.-16.7. trénink v Dziwnówě  
**Po návratu 27.7. operace znaménka na dolní končetině**

- Jean-B. Janča: 28.6.-1.7. trénink ve Warnemüde  
 2.-5.7 EC Warnemunde Las **50/63 slabý výsledek**  
**6.7. cesta Dziwnów**  
 7.7. odpočinek  
 8.-10.7. EC Dziwnow Las **21/34 slabý výsledek**  
 19.7. trénink N.Mlýny  
 Fyzická příprava: viz. Polar flow

- Ben Příkryl: 28.-30.6. trénink Warnemünde  
 2.-5.7 EC Warnemunde L4,7 **6/74 (2. v chlapcích) skvělý výsledek**  
**6.7. cesta Dziwnów**  
 7.7. odpočinek  
 8.-10.7. EC Dziwnow L4,7 **2/68 skvělý výsledek**  
 16.-17.7. Bambusová regata Velké Dářko L4,7 3/17 lodí  
 23.-24.7. Valaškoslovácké mistrovství na Hané L4,7 6/6 lodí  
 25.-29.7. Kiel SOU před MSJ L4,7  
 30.7. Rěgistrace + Prasktis race MSJ L4,7  
 Trénink byl dle časového rozvržení od Tomáše Klímy.  
 Poslední červencový týden jsem měl zánět středního ucha, zvukovodu a prasklý bubínek, tudíž jsem vynechal trénink.

- Radek Sopoušek: 28.6.-1.7. trénink ve Warnemüde  
 2.-5.7 EC Warnemunde Lar **88/100 lodí slabý výsledek**  
 6.7. cesta Dziwnów  
 7.7. odpočinek  
 8.-10.7. EC Dziwnow Lar **42/74 lodí velmi dobrý výsledek**  
**(3 roz. vyřazen - zlomený stěžej)**  
 14.-20 .7 Pobyť u bratra ve švýcarsku (výšlapy na hory + 2x trening na 29er a RS500)

21-30 .7 Výpomoc v domácnosti + příprava na Talinn  
jezdil jsem na kole, pomáhal rodičům na zahradě + práce na stavbě +  
tréning na Las na Brněnské přehradě)

- Mario Nuc: 28.6.-1.7. trénink ve Warnemüde  
2.-5.7 EC Warnemunde Lar **87/100 lodí slabý výsledek**  
6.7. cesta Dziwnów  
7.7. odpočinek  
8.-10.7. EC Dziwnow Lar **53/74 lodí mírné zlepšení**  
11.-31.7. Průběžně trénink kondice podle T.K. - fyzicka priprava na Tallinn
- Martin Kmenta: 28.6.-1.7. trénink ve Warnemüde  
2.-5.7 EC Warnemunde L4,7 **31/74 lodí dobrý výsledek**  
6.7. cesta Dziwnów  
7.7. odpočinek  
8.-10.7. EC Dziwnow L4,7 **29/68 lodí dobrý výsledek**  
16.- 17.7. Bambusová regata Velké Dářko L4,7 8/17 lodí  
23.-24.7. Mistrovství Valaškoslovácka na Hané Lar 1/6 lodí  
25.-29.7. Kiel SOU před MSJ L4,7  
30.7. Rěgistrace + Prasktis race MSJ L4,7
- Johana Rozlivková: 28.6.-1.7. Soustředeň Warnemünde, laser radial, KT podle Toma  
2.-5.7. EC Warnemünde L 4,7 **14/74 lodí 4.dívka skvělý výsledek**  
6.7. cesta Dziwnów  
7.7. odpočinek  
8.-10.7. EC Dziwnow L4,7 **11/68 lodí 4.dívka skvělý výsledek**  
11.-19.7. Klid doma, rodinné sešlosti, oslavy apod., Trénink od Toma podle  
možností plněň  
20.-24.7. Výlet do Maďarska s obytkou s rodinou. Ve skrze dovolená, relax  
25.-31.7. Kiel SOU před MSJ Lar U21  
KT podle Toma v prvním týdnu, ve druhém týdnu, po dohodě s  
Tomem, už pouze trénink na vodě.  
S trenérem cílený trénink na vodě před MSJ - zlepšení techniky v  
silném větru a konečně posunutí hranice zvládnutené síly větru
- Lenka Kališová: 28.6.-1.7. Soustředeň Warnemünde  
2.-5.7. EC Warnemünde L 4,7 **47/74 lodí slabý výsledek**  
6.7. cesta Dziwnów  
7.7. odpočinek  
8.-10.7. EC Dziwnow L4,7 **44/68 lodí slabý výsledek**  
11.-15.7. trénink na V. Dářku  
16.-17.7. Bambusová regata L4,7 5/17 lodí  
18.-25.7. Kondiční příprava  
25.-29.7. Kiel SOU před MSJ L4,7  
30.7. Rěgistrace + Prasktis race MSJ L4,7
- Bára Košťálová: 28.6.-1.7. Soustředeň Warnemünde  
2.-5.7. EC Warnemünde L 4,7 **56/74 lodí slabý výsledek**  
6.7. cesta Dziwnów

- 7.7. odpočinek
- 8.-10.7. EC Dziwnow L4,7 **32/68 lodí** **dobrý výsledek -zlepšení**
- 11.-15.7. kondiční příprava dle T.K.
- 16.-17.7. Bambusová regata L4,7 5/17 lodí
- 18.-23.7. odpočinek
- 25.-29.7. Kiel SOU před MSJ L4,7
- 30.7. Registrace + Prasktis race MSJ L4,7

V Jilemnici, dne 7.9.2016

Michal Smolař  
trenér SCM laser