

ZPRÁVA TRENÉRA

Laser team

Za období: 1.-31.5.2017

Na začátku měsíce května jsme se ze zahraničních závodů přesunuli domů k serii českých regat, které všechny probíhaly na Nových Mlýnech (Spring regata, Špálavská regata, Pavlovská regata a Velká cena YC Dyje). Tuto část TP beru jako dobrou část jarní přípravy na vodě a vnímám ji spíše jako trénink. Dále jsme na Fakultě sportovních studií v Brně absolvovali workshop na téma strečink (fyzioterapie), tato akce proběhla dne 19.5..

Aktivity členů týmu pokračovaly nadále na individuální bázi, tento měsíc měli všichni členové za úkol se maximálně věnovat mezi regatami školním povinností, protože podle Plánu na červen počítám s jejich účastí na sérii zahraničních regat a tréninků na moři. Někteří navíc absolvovali maturitní zkoušky. Všichni měli povinnost plnit program dle Plánu kondičního trenéra Tomáše Klímy.

V tomto měsíci ještě probíhalo finální doladování koordinace a logistiky soustředění, závodů a tréninků letošní sezóny. V závěru měsíce jsem se věnoval přípravě na odjezd s týmem do Kielu na soustředění a závody YES a navazující největší německé regaty série Kieler Woche (KW I. a KW OH) a EC Warnemünde, které nás čekají příští měsíc.

Aktivita jednotlivých členů a jejich zprávy:

Jakub Halouzka: V květnu jsem byl pouze 4x na Nových Mlýnech.
Spring cup - radiál - 1/20
MČR - radiál - 1/39
Pavlovská regata - standard - 5/18 (jedna rozjíždka)
Velká cena YC Dyje - radiál - 1/24

Dále jsem se v květnu ještě učil na maturitu a maturoval - k údivu všech i sebe úspěšně :)
Samozřejmě jsem také jakž takž plnil tréninkový plán fyzické přípravy od T. Klímy.

Jiří Halouzka: 1. 5. Závod N.M Lar 2. místo z 20 lodí
2-5. 5. kondiční příprava podle T.K.
6-8. 5. MČR. N.M. Lar 4. místo z 39 lodí
9.-11.5. kondiční příprava podle T.K.
12.5. trénink N.M.
13.-14. 5. Závod N.M. Las odjela se jen 1 rozjíždka 7. místo z 18 lodí
15.-26. kondiční příprava podle T.K.
27.-27.5. Závod N.M. Lar 2. místo z 24 lodí
29.5. volno
30-31.5. cesta do Kielu

David Bezděk: 1. - 4. fyzická příprava
6. - 8. MČR Mlýny
9. - 14. fyzická příprava
15. - 18. maturity - tedy "volno"
19. - 31. fyzická příprava

Jean-B.Janča: V měsíci kveten jsem byl na závodech na N.Mlynech a v Medembliku.

M.B.Keramika Pálavská regata: 6.-8.5.2017

Závod neproběhl podle plánu, mnoho zbytečných chyb, jak kdyby mi vítr utíkal z plachty, točil se proti mě, atd.

Týden před tímto závodem jsem byl na N.Mlynech trénovat, kdy foukalo okolo 7-8m/s a vítr byl hlavně konstantní! ?

Delta Lloyd regatta v Holandském Medembliku 23.-27.5.2017

Na závody jsem přijel, až na registraci, tzn. 22.5, protože jsem měl ještě 21.5 přijímací zkoušky na VŠ.

Závod začal a já předváděl příšerné výsledky, ale nebylo by to chybami, které bych prováděl, ale spíše s nevyježděností na zadáky, protože jel jsem zadaka a připadal jsem si jako smudla, co toho zadaka nezvláda, prostě hrůza, postupem času, kdy vítr zeslaboval jsem předváděl lepší výsledky, byť v té horské skupině, než byla zlata, ale i tak s vybornými závodníky.

Nicméně, nyní mám menší oddech od vody, a tak se chci zaměřit hodně na aerobní činnost a poté odjezd na trénink do Kielu.

Martina Bezděková: 2.5.-5.5. - trénink Mlýny
6.5.-8.5. - MČR, 11/39
9.5.-11.5. - kondiční trénink
12.5.-14.5. - škola
15.5.-16.5. - kondiční trénink
17.5.-22.5. - trénink Medemblik
23.5.-27.5. - Delta Lloyd Regatta, 54/68
29.5.-31.5. - kondiční trénink

Benjamin Příkryl: 06.05.2017- M.B. Keramika - Pálavská regata 2017- NM - MČR Radial - 2/39
13.05.2017 - Pavlovská regata - NM - Pohár Standard - 11/18
20.05.2017 - Mistrovství Valaškoslovenska - Moravský pohár Radial - 1/7
27.05.2017 - Velká cena YC Dyje - NM - Pohár Radial - 3/21

Radek Sopoušek: 6.5 Pálavská regata (mistrovství Radialu) 5 z 39
27.5 Cena YC Dyje 6 z 24
Maturita za 6.Čeština 2, Státní Matematika 1, Školní matematika 1, Fyzika 2

Mario Nuc: Pálavská regata 5 ze 39 lodí radiál
Pavlovská regata 1 rozjíždka, 12 z 18 standart
+ kondiční příprava dle Tomáše Klímy
žádné zdravotní potíže, váha stále stejná

Martin Kmenta: 29.04.2017 Nové Mlýny 20 lodí 11. místo
06.05.2017 Nové Mlýny 39 l. 18. m.
27.05.2017 Nové Mlýny 24 l. 7. m.
uzavírám klasifikaci ve škole a tak mám méně času na cvičení, ale dělám, co můžu.

Vítězslav Moučka: zpráva nedodána

Bára Košťálová: po návratu z Murcie jsem si dala pauzu, doplňovala jsem školu. Potom jsem jela na Pálavskou regatu, což byl můj první závod na radiálu – 28/37
 Další víkend jsem se zúčastnila závodu Pavlovská regata – tam se odjela jedna roz. a byla jsem 6/12 lodí na L4,7.
 Pak jsem se zúčastnila závodu o Věstonickou Venuši, kde jsem na radiálu dojela 19/25. V mezičase jsem se připravovala podle kondičního plánu.

Lucie Keblová: 1. 5. Spring cup Nové Mlýny Radial 10/20
 6.-8.5. MČR Nové Mlýny Radial 13/39
 13.-14.5. Pavlovská regata Nové Mlýny 4,7 4/10
 20.-21.5. Mistrovství Valaškoslovácka na Hané Radial 2/7
 27.-28.5. Velká cena YC Dyje Nové Mlýny Radial 8/24
 31.5. cesta do Kielu
 v ostatních dnech probíhal kondiční trénink s omezením kvůli školním povinnostem

Lenka Kališová: 1. Spring cup(15. z 20)
 2.-5. Příprava podle plánu TK
 6.-8. Pálavská regata (15. z 39)
 9.-12. Příprav podle plánu TK
 13.-14. Trénink na Velkém Dárku (dobré větrné podmínky)
 15.-18. Příprav podle plánu TK
 19. FSPS
 20.-21. Závod v Kroměříži (trénink)
 22.-26. Příprav podle plánu TK
 27.-28. Velká cena YC Dyje (12. z 24)
 30. cesta do Kielu
 31. trénink v Kielu

Zosia Burska: po návratu z Murcie 4 dny pauza, poté jsem jela podle plánu Tomáše Klímy,
 + 3x týdně plavání, 2x posilovna
 Pálavská regata – hodně foukalo a jela jsem první závod na radiálu a ocasila jsem,
 konečný výsledek byl 29 ze 37 lodí
 Pavlovská regata – jedna roz., foukalo do 10 m/s 8 z 12 lodí L4,7
 pokračovala jsem v kondiční přípravě + tenis

V Kielu, dne 20.6.2017

Michal Smolař
 trenér SCM Laser