

ZPRÁVA TRENÉRA

Laser team

Za období: 1.-31.8.2016

Aktivity členů týmu v rámci kondiční přípravy byly v měsíci srpnu opět na individuální úrovni na základě programu stanoveného kondičním trenérem Tomášem Klímou, členové SCM absolvovali závodní jachtařský měsíc, ve kterém nás čekaly vrcholy sezóny : MSJ L4,7 Kiel, MSJ U21 Las+Lar Kiel, MEJ U19 Lar Tallinn a MEJ U21 Las+Lar Split.

MSJ L4,7 Kiel: závod byl náročný, první den se jelo ve velmi proměnlivém jižním větru o síle 4m/s a na obou okruzích se našim nadějím vůbec nedařilo, nabrali velikou bodovou ztrátu, která se bohužel projevila až do samotného závěru kvalifikačních rozjížděk. Ve finalových rozjíždkách (5-8m/s) pak zajel výborné výsledky Ben Prikryl, který byl z našich nejlepší a obsadil 130 místo (4.v bronzové sk.), z dívek se závod nejlépe povedl Lucii Keblové, která jela svoje 1.MSJ na L4,7, a která obsadila konečné 92. místo. Ostatní zajeli podprůměrné výsledky.

MSJ U21 Las+Lar Kiel: závod byl velmi těžký o síle větru 7-12 m/s (J,JZ a Z směru). Po loňských zkušenostech z Medembliku se Jakobovi Halouzskovi podařilo dostat po kvalifikačních rozj. Do zlaté skupiny, kde nakonec obsadil výborné 65 místo a potvrdil tak, že je našim velkým příslibem do budoucí přípravy na OH. Od Jeana-B. Janči jsem očekával o něco více, přesto při letošním výpadku ze zdravotních důvodů se výsledkově zlepšil oproti 2015, David jel v této LT svoje 1.MSJ a výsledek je adekvátní k jeho současným možnostem. V dívkách nás zastupovala Johana Rozlivková, která musela ze zdravotních důvodů z regaty odstoupit.

MEJ U19 Lar Tallinn: v této regatě jsme měli dva zástupce Radka Sopouška a Maria Nuce. Závod se jel v náročných povětrnostních podmínkách za chladného a deštivého počasí a Radek, který v letošní sezóně přešel na Lar, zajel dobrý, hodnotný výsledek při svém 1.MEJ. Od Maria jsem očekával podstatně lepší umístění, neboť na Lar závodí již 2,5 roku. Regata se mu nepovedla.

MEJ U21 Las+Lar Split: velmi těžký závod o síle větru v prvních 3.dnech 10-15m/s, který foukal z pevniny (Bura). V kvalifikačních rozjíždkách byl opět nejlepší Jakub Halouzka, který se dostal do finalové zlaté skupiny, kde nakonec obsadil výborné 32. místo, Jeanovi-B.Jančovi se v této regatě dařilo, a přesto, že zlatá skupina mu v kvalifikaci unikla, tak jel výborně finalové rozjíždky – nakonec 56. místo. Na svoje momentální zkušenosti a fyzické schopnosti zajel velmi dobře (i přes horší začátek) Radek Sopoušek, který stejně jako David Bezděk, jel svoje 1.MEJ na Las a nakonec obsadil 68.místo. Davidovi se dařilo nejméně z našich a obsadil 77.místo. Johana Rozlivková závod ze zdravotních důvodů nejela.

Jakub Halouzka: 1.-3.8. Kondiční příprava dle T.K.
4.8. cesta do Kielu
5-10.8. trénink v Kielu před MSJ Las U21 (8.8 příliš silný vítr nešlo se na vodu, 10.8.na practice race jsem jel jen na člunu)
11.-16.8. MSJ U21 Las Kiel **65/144 lodí velmi dobrý výsledek (zl. skup.) (16.8. se nešlo na vodu)**
17.8. cesta do ČR
20.8. cesta do Splitu
21.8. trénink + practice race ve Splitu
22.-27.8. MEJ U21 Las Split **32/85 lodí velmi dobrý výsledek (zl. skup.)**
28.8. cesta do ČR
29.-31.8. odpočinek

Jiří Halouzka: 1.-3.8. kondiční příprava dle T.K.
4.8. cesta do Kielu
5.-16.8. trénink Kiel na Las
17.-19.8. kondiční příprava dle T.K.
20.8. cesta do Splitu

21.-27.8. trénink Split
28.8. cesta do ČR
29.-31.8. kondiční příprava dle T.K.

David Bezděk: 6.-9.8. trénink Kiel
10.-16.8. MSJ U21 Las Kiel **128/144 lodí slabší výsledek (1.MSJ)**
18.-20.8. trénink Split
21.-27.8. MEJ Las U21 Split **77/85 lodí slabší výsledek (1.MEJ)**
29.-31.8. fyzická příprava dle T.K.

Martina Bezděková: posílám ti shrnutí srpna. 21.7. jsem byla na operaci a od té doby jsem se léčila. Byly tam komplikace, takže to trvalo déle, než jsem očekávala, ale teď už je to ok a od začátku září jsem zase začala trénovat fyzickou.

Jean-B. Janča: 1.8. odjezd do Kielu na trénink před MSJ U21 Las
8.8. náznaky nemoci s následnou nemocí
10.-16.8. MSJ U21 Las Kiel **112/144 lodí slabší výsledek/zlepšení oproti 2015**
16.8. odjezd do Splitu na trénink před MEJ U21 Las
22.-27.8. MEJ U21 Las Split **56/85 lodí horší začátek/dobré finalové rozj.**

Ben Příkryl: 1.-7.8. MSJ L4,7 Kiel **130/256 lodí špatný začátek/výborný závěr**
8.8. cesta ČR
20.-21.8. Modrá Stuha Plumlova L4,7 2/3 lodí - trénink
26.-28.8. Lipno regata L4,7 3/10 lodí
Na cvičení mi toho moc Tomáš neposlal (nic). Vkládal jsem kolo a na dovolené jsem provozoval kiteboarding (Řecko). Nemoc žádná.

Radek Sopoušek: 1-14.8. MEJ Lar U19 Tallinn **106/138 lodí dobrý výsledek (1.MSJ)**
16.-17.8. trénink na Las na Přehradě (kolo 7+7 km tam a zpět, 2-3 hodiny na vodě)
20.8. cesta do Splitu
21.8. trénink + practice race ve Splitu
22.-27.8. MEJ U21 Las Split **68/85 lodí horší začátek/velmi dobrý závěr**
28.8. cesta do ČR
29.-31.8. odpočinek

Mario Nuc: 1-14.8. MEJ Lar U19 Tallinn **118/138 lodí slabý výsledek**
26.-28.8. Lipno regata Las 7/17 lodí
Kondiční přípravu neuvedl
Účast na MEJ U21 ve Splitu byla otcem zrušena na základě špatných výsledků ve škole (hrozily mu reparáty).

Martin Kmenta: 1.-7.8. MSJ L4,7 Kiel **194/256 lodí slabší výsledek (1.MSJ)**
13.-16.8. Laser Grandprix Wolfgangsee Lar 18/38 lodí **dobrý výsledek**
převážně česká konkurence

26.-29.8. Lipno regata L4,7 2/10 lodí
Kondiční přípravu neuvedl

Johana Rozlivková: 1.-7.8. trénink před MSJ U21 Kiel + sledování MSJ L4,7 na člunu s trenérem
8.-9.8. odpočinek
11.-16.8. MSJ U21 Lar Kiel **57/57 lodí nehodnocena vzhledem zdr.potížím**
Nakonec účast v závodě pouze do soboty, poté v pondělí odjezd domů kvůli zdravotním problémům a schůzce s lékaři. Závody nejhorší co jsem zažila, hrůza. Neodjela prakticky polovina závodu.
16.-18.8. Doktoři, čas trávený s rodinou, odpočinek, relax, přemýšlení
19.-28.8. Split, už pouze jako doprovod týmu + relax – dovolená

Lenka Kališová: 1.-7.8. MSJ L4,7 Kiel **113/126 lodí slabý výsledek**
7.8. cesta ČR
8.-14.8. dovolená + kondiční příprava
15.-20.8. fyzická příprava (kolo,plavání,běh,posilovna.....)
21.-25.8. ALT soustředění na Lipně
26.-28.8. Lipno regata L4,7 1/10 lodí **dobrý výsledek (česká liga)**

Bára Košťálová: 1.-7.8. MSJ L4,7 Kiel **119/126 lodí slabý výsledek**
7.8. cesta ČR
8.- 11.8. Jachtařský tábor Seč Lar
20.-21.8. Kiss my RS závody RS Feva 9/21 lodí
22.-24.8. Soustředění RS Feva s Milanem Hájkem
25.-28.8. MČR RS Feva 10/26 lodí a 2. v dívkách
V uplynulém čase jsem se s pomocí kondičního trenéra fyzicky připravovala.
Hodinky jsou stále v opravě.

Lucie Keblová: 25.-29.7. Kiel SOU před MSJ L4,7
30.7. Registrace + Prasktis race MSJ L4,7
1.-7.8. MSJ L4,7 Kiel **92/126 lodí velmi dobrý výsledek (1.MSJ)**
26.-28.8. Lipno regata L4,7 4/10 lodí

V Jilemnici, dne 14.9.2016

Michal Smolař
trenér SCM laser