

ZPRÁVA TRENÉRA

Laser team

Za období: 1.-31.1.2017

po Novém roce dobíhalo diagnostické a zátěžové měření na brněnské FspS, v polovině ledna jsme společně s asistentkou trenéra Johanou Rozlivkovou a kondičním trenérem Tomášem Klímou absolvovali návštěvu této sportovní fakulty, kde jsme společně s odborným týmem prošli výsledky testů a dozvěděli se důležité informace pro budoucí nastavení tréninku u jednotlivých členů týmu. Spolupráce s touto katedrou je na výborné úrovni, odhaluje mnohé nedostatky členů týmu, na které je nutné se zaměřit.

V první polovině února jsme dohodnutí, že zašleme video záznamy z posledního soustředění na Gardě, odborný tým z fakulty 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 organismus závodníků.

Nadále probíhá individuální zimní příprava v rámci kondičního tréninku ve spolupráci s KT Tomášem Klímou, všichni dostávají jednotýdenní plány kondiční přípravy, které jsou povinni plnit. Mají povinnost zasílat data kondičnímu trenérovi, který se mnou věci konzultuje a pravidelně mne informuje. Kdo a jak na sobě poctivě pracuje brzy zjistíme, a to na jarním soustředění v Hyerés a prvních závodech, které máme v Plánu 2017, tedy EC Hyerés a u nejmladší skupiny MSJ L4,7 ve španělské Murcii.

Většina členů týmu se zúčastnila od 28.1 do 4.2. plánovaného zimního soustředění ve Velké Úpě na horské chatě U Pekařů (Halouzků) . Program byl náročný, zaměřený na silově dynamický a vytrvalostní trénink, každý den začal ranní rozčvičkou (krátký běh + protahovací cvičení), dopolední program byl vyplněn alpským lyžováním a snowboardováním. Odpolední program byl vyplněn běžeckým lyžováním na 5ti km okruhu na Portázkách, pěší turistikou, sánkováním (bobováním), S organizací soustředění pomohl majitel chaty a trenér Jiří Halouzka st., za což mu náleží naše poděkování. Všichni projevili vysokou aktivitu a poctivý přístup k tréninku. Program jsme doplnili společenskými hrami. Soustředění na horách se nezúčastnili David a Martina Bezděkovi, Jean-B. Janča, Lenka Kališová, Michal Košťár, z důvodu nemoci Lucie Keblová.

Velikým přínosem na našem soustředění byla dvoudenní účast šéftrenéra Michaela Maiera a návštěva předsedy Svazu Karla Bauera. Díky všem přítomným za výbornou spolupráci.

V Jilemnici, dne 7.2.2017

Michal Smolař
trenér SCM