

Zápis z jednání KVS - září 2015

Přítomni: Musil, Hrubý

Online konzultace: Bobek

1. Ohodnocení za výsledky členů RD na MS a ME

Ondřej Teplý se stal juniorským Mistrem světa ve třídě Finn. KVS navrhuje vyplatit Ondřeji Teplému odměnu ve výši 50 000,- Kč z rozpočtové rezervy ČSJ dle tabulky ohodnocení za výsledky na MS, ME, MSJ, MEJ.

2. Krácení budgetu Markéty Audyové

KVS navrhuje krácení budgetu Markéty Audyové o 50%, což přibližně odpovídá plnění jejího plánu sezóny. Markéta Audyová souhlasí. Markéta tak bude v roce 2015 čerpat celkem 156.000,- z budgetu reprezentantky.

3. Spolupráce s kondičním trenérem

Kondiční trenér Tomáš Klíma podal zprávu o činnosti členů RD za srpen. Zpráva je přílohou tohoto zápisu.

4. Výsledky členů RD a dalších závodníků reprezentující ČR

Posádka Cejnar – Cejnar obsadila 42. místo na MS juniorů 49er.

Zapsal: T. Musil

Zpráva o kondičním tréninku závodníků reprezentačního družstva ČSJ – srpen 2015



Viktor Teplý – třída Laser Standard

V srpnu nejprve Test Event Rio, kondiční trénink šel do ústranní, jen v rámci udržení aerobních schopností, kultury a techniky pohybu a rychlosti. Ze síly jen kompenzační cvičení. Poté regata MČR D-One a ME D-One, kde Viky získal stříbro. Bohužel utrpěl zranění kotníku, které ho poslední týden omezuje v aerobních činnostech. Sezónu jsme tedy ukončili a nastavili přechodné období. Od konce září již začne s přípravou na novou sezónu - hned v úvodu rámci něj se objeví na MČR Laser. Komunikace probíhá bezproblémově.

Ondřej Teplý – třída Finn

On byl v srpnu na test Eventu v Riu a poté na MČR Finn na Lipně (1.). V současné době se již naplno připravuje směrem k dospělému MS na NZL v listopadu. Zameřili jsme se na náběr hmotnosti, musíme přibrat 3 kg (na 98 kg). Z kondice jsme se zaměřili na anaerobní vytrvalost, specifickou sílu a laktátovou odolnost. Do aerobní vytrvalosti nemůžeme jít kvůli hubnutí. Komunikace také bezproblémová. Ondra sportovně rychle roste.

Štěpán Novotný – třída Laser Standard

V srpnu se zúčastnil několika regat, i mimo olympijskou třídu. V rámci kondice stále pokračujeme v náběru hmotnosti, ale jde to těžce. Současný stav je 74 kg, což je málo. Limitující bude Štěpánova tělesná výška a tělesné genetické dispozice (nízké procento podkožního tuku). Z kondice se můžeme stále věnovat jen kratším záležitostem v trvání 40-50 min ve smíšeném aerobně-anaerobním pásmu (zóna 3 a výše). Aerobní vytrvalost nepřipadá v úvahu. Na Mlýnech uděláme rozbor situace a rozhodneme jak dále s přibíráním. Možná bude nutnější nutriční zásah - spolupráce s výživovým specialistou nebo doktorem. Komunikace bez problémů.

Karel Lavický – třída RS:X

Karel strávil v srpnu dny na vodě v Maďarsku, Polsku, v současné době je opět na vodě. Mezitím Karel trénoval kondici doma v Budějovicích a také na horách v Rakousku. Problémem může být únava. Karel očekává již brzy narození potomka, takže řeší i jiné než tréninkové záležitosti. K tomu se snažil dohánět zatížení někdy až za hranou plánu, takže došlo ke krátkodobému přetížení. Nicméně krevní testy a ortostatické reflexy neprokázaly závažnější narušení fyziologické rovnováhy. Po vysazení tréninku na 5-7 dní koncem srpna byl již schopen opět trénovat. Díky budoucím otcovským povinnostem byl trénink veden intenzivnější formou jednofázově nebo do náročné spojené fáze dvou tréninků za sebou. Karel je kondičně vybaven výborně, jeho maximální výkon na soutěži bude zřejmě hlavně o psychické stránce.

Komunikace bez problémů, Karel je již hotový sportovec s velkými zkušenostmi. Vidím s ním další spolupráci na úrovni konzultací a jisté korekce. Osobní denní plány od A do Z již nepotřebuje.



Veronika Kozelská-Fenclová – Laser Radial

Pokračuje podle svého plánu. Jak jsme již před časem informoval, komunikovali jsme spolu, že se minimálně pobavíme o možném způsobu konzultace tréninkového systému a rozboru tréninkové zátěže.

Johana Kořánová – 29er/49er FX

Johanka je asi nekomunikativnější ze všech závodníků. Dokonce mohu vidět i ojedinělý zájem vzhledem porovnání např. s triatlonem nebo atletikou. Ptá se na každou drobnost. To je na jedné straně velké plus, na druhé straně to má nevýhodu v určité neschopnosti přímočaře jednat a také improvizaci při rychlých změnách. Je však svědomitá. Naším dlouhodobým cílem je přibrat posilování a stravou do jara svalovou hmotu a tím pádem i trvalou hmotnost. Kondiční aerobní a anaerobní schopnosti rozvíjíme zejména během (interval, kopce) a plaváním (vytrvalost, tempo). Kolo je díky problémům se zády jen jako regenerační složka. V současné době měla necelý týdenní výpadek kvůli virovému onemocnění. Ale podařilo se nám rychle regaovat a díky práci s Polarem včas zaznamenat příchod nachlazení a nedopustit tak výpadek dvou týdnů.

Nikol Staňková – 29er/49er FX

U Nikol bych nabádal k trpělivosti. Nefunguje teď zejména psychická stránka. Takže to má vliv i na celkovou kondiční přípravu. Je to trochu jako na houpačce. Ale díky vlivu Johanky by se situace mohla v lepší obrátit. Pokud jsou spolu na soustředění, kde jachtí, probíhá vše v pořádku. Horší je situace, jakmile je Nikol sama, pak ztrácí díky domácím problémům zájem. Jinak komunikujeme průběžně.

Markéta Audyová – třída Laser Radial

Tady bohužel musím být kritický a také upřímný. Informace nemám prakticky žádné. Marky dostala začátkem prázdnin rámcový plán, na nějž jsme měli po zátěžových testech v Brně (prodělala je) navázat. K tomu však nedošlo. Cítím, že není zájem a chybí motivace na každodenní systematický trénink a směřování k vrcholu. Data žádná nemám. Komunikace je bídná. Je to škoda, ale nutit nelze, podanou ruku dostala.

V Brně dne 9. 9. 2015

Tomáš Klíma
Kondiční trenér reprezentace ČSJV