

ZPRÁVA TRENÉRA

Laser team

Za období: 1.1. - 31. 1. 2019

Na začátku měsíce ledna měli všichni členové za povinnost, vrátit se po svátcích do normálu a pokračovat ve zvyšování fyzické kondice v tomto přípravném zimním období.

Původně plánované kontrolní fyzické testy na polovinu prosince jsme byli nuceni přeložit do Nového roku na 12. ledna, a to kvůli vysoké absenci členů týmu (školní povinnosti, nemoc, rodinné důvody atd.).

Pro kontrolní testy jsme zvolili Sportovní halu v Kyšicích u Prahy, testů se zúčastnili: Jakub Halouzka, Ben Příkryl, Vít'a Moučka, Miki Vaszi, Andrew Lawson, Klára Himmelová, Markéta Kališová, Jirka Himmel, Jirka Vacula, Zdeněk Vysloužil a Michal Halouzka. Z testů byli omluveni Bára Košťálová (maturitní ples), Jirka Himmel (nemoc) a Barbora Švíková (nemoc).

Trenéři: Michal Smolař a Johana Rozlivková.

Testy probíhaly v hale s parketovým povrchem, při teplotě 21°C. Na začátku jsme provedli záznam u všech o parametrech aktuální výšky a váhy, a poté jsme se pustili do následující sestavy testů:

1. Jacíkův test: opakovaně po dobu 2 min. - ze stoje přímého, leh vpřed-připažit, stoj přímý zpatný-připažit, leh vzad-připažit a zpět do stoje přímého zpatného,
2. Pravý úhel: výdrž u hladké stěny do selhání (holeň a stehno svírají pravý úhel, ruce založené na břicho nebo na prsou),
3. Kliky na žíněnce: opora na dlaních a špičkách nohou na max. počet bez zastavení, nutný dotyk hrudní kosti na složený ručník (výška 5-7 cm)
4. Sed-leh na žíněnce: opakovaně po dobu 2 min.
5. Člunkový běh: opakovaně ve třech sériích (20x12 m) s minutovou pauzou mezi seriemi a vždy v co nejkratším čase, počítá se průměr ze všech sérií.

Zkušenější a starší část členů týmu, která dělá testy již delší dobu (Jakub Halouzka, Ben Příkryl, Vít'a Moučka a Klára Himmelová) se ve svých výkonech v průměru výrazně zlepšili, což je jasným potvrzením toho, že kondiční přípravu nepodceňují, ale naopak na sobě intenzivně pracují. Analýzou, kterou jsme provedli, jsme dospěli k závěrům, které přesně ukazují na to, jaký postup by dále měli jednotlivci zvolit, na co se v další přípravě více nebo méně zaměřit.

Mladší část členů týmu (nováčků), kteří se účastnili testů poprvé (Miki Vaszi, Andy Lawson, Jirka Vacula, Zdeněk Vysloužil, Michal Halouzka a Markéta Kališová) si vyzkoušeli v čem fyzické testy spočívají a vědí tak, co je čeká do budoucna. Současně jsme bezprostředně po testech upozornili jednotlivě všechny členy, na co je třeba se okamžitě zaměřit, v čem mírně zvolnit.

Musím konstatovat, že nedostatky ve fyzické kondici mladší části členů týmu jsou relativně malé a pokud se budou řídit našimi radami a v některých méně zdatných partiích těla (u každého je to jinak) přidají, mohla by být jejich fyzická připravenost do sezóny na solidní úrovni.

Jasně jsme všechny upozornili, že fyzické testy se budou nečekaně opakovat, a tak budeme mít zpětnou vazbu, jak se na kondiční přípravu ve druhé polovině zimy zaměřili a zda byla poutivá.

Opět jsme apelovali na rodiče, aby navázali na případnou možnou spolupráci s kondičními trenéry v místě bydliště, aby minimálně na začátku zvýšené fyzické přípravy nedošlo k nějakým traumatům, které by mohli mít negativní následky. Je nutné se na počátku postupně naučit skladbu a dávkování přípravy pod odborným vedením.

Obecně mohu říci, že fyzickou jednotlivců jsme v daný moment byli mile překvapeni a potěšeni. Je však nutné dále „makat“.

Platí jasná rovnice: dobrá fyzická dovolí trénovat techniku, dobrá technika a automatizace pohybů a ovládání lodi dovolí trénovat taktiku!!! Jinak či obráceně to nefunguje.

Druhou část našeho testovacího dne jsme věnovali přípravě a plánování sezóny, nominacím a koordinaci s rodiči.

Pro sezónu 2019 jsme naplánovali v zimním přípravném období 3 soustředění ve španělské Torre Vieja, první na začátku měsíce února spojenou (pro nás) s tréninkovou regatou, pak na konci resp. přelomu února a března a ve třetím březnovém týdnu.

O průběhu všech soustředění vás budeme pochopitelně informovat.

V Jilemnici, dne 17.2.2019

Michal Smolař
trenér SCM Laser