

ZPRÁVA TRENÉRA

Laser team

Za období: 1.11. - 31.12.2018

Po návratu ze soustředění na Gardě následoval týdenní odpočinek a úkol všech byl vstoupit do fáze kondiční přípravy a zahájit tak přípravné zimní období.

Situaci ohledně kondiční přípravy řešíme nadále individuálně, bez vedení profesionálního kondičního trenéra, neboť jak všichni víte, Tomáš Klíma, jako spolupracující kondiční trenér ČSJ, tuto spolupráci na konci minulého roku ukončil. Snažím se tedy členy týmu vést v základních rysech k systému individuální přípravy a spolupráci s kondičními trenéry v místě jejich bydliště, či pod vedením trenérů klubových. Základní společná osnova však chybí a bylo by moudré, aby se do budoucna vedení ČSJ touto problematikou zabývalo.

Na polovinu prosince jsem naplánoval kontrolní fyzické testy, které ukážou momentální stav fyzické kondice jednotlivých členů, následně budou v průběhu zimní přípravy testy opakovány jako kontrolní a závěru tohoto období proběhnou hlavní kontrolní testy, které prokážou připravenost členů na nadcházející sezónu.

Zprávy jednotlivých členů SCM Laser týmu:

Martina Bezděková:

Vzhledem k mojí rehabilitaci a stavu zad jsem celý listopad byla v Brně a připravují se po fyzické stránce. 5x týdně mám trénink v posilovně pod dohledem trenérky + k tomu kondiční tréninky (kruháče, tabaty), kardio a posilování coru. Na rehabilitaci jsem na konci listopadu skončila, nicméně stále dělám cviky co mi zadali. Zdá už jsou lepší. Do konce ledna mám v plánu fyzickou přípravu + přípravu na závěrečné zkoušky ve škole a od začátku února už zase začnu trénovat i na vodě. Musím říct že už mi to chybí, moc se těším.

Jakub Halouzka:

Na začátku listopadu jsem jel tréninkový závod v Hyeres (31.10-3.11.), který navazoval na předcházející trénink v Marseille. V tomto francouzském závodě jsem měl možnost si otestovat v reálném prostředí starty, na které jsem se v předcházejícím tréninku zaměřil. Po návratu domů jsem pak pokračoval v tréninku na suchu (posilovna, kolo, concept 2). Dne 19.11. jsem odletěl do Portugalské Vilamoury, která je pro mě letošní zimní tréninkovou základnou. Pod vedením Iana Clingana a spolu s dalšími tréninkovými partnery (FRA - Maxime Mazard, CAN - Fillah Karim) jsem zde absolvoval 11 dní tréninku na vodě. Druhého prosince jsem odletěl na týden domů, avšak příští neděli odlétám zpět do Vilamoury. Kromě nás si tuto lokalitu vybrala na zimní trénink celá řada dalších tréninkových skupin a reprezentačních družstev, díky tomu je zde možnost se připojit na tréninkové rozjížděčky s velmi kvalitními soupeři, což považuji za velice přínosné. Svoje místo samozřejmě měla i souběžná kondiční příprava. Kondiční příprava probíhala ve spolupráci s teamem – společné posilovny, kolo atp., přičemž tvořila obvykle první tréninkovou fázi a trénink na vodě tvořil část druhou.

Benjamin Přikryl:

V listopadu jsem jako obvykle provozoval kruhové tréninky, 2x týdně s Radkem Jakubcem, skateboarding v garážích (protože je zima) a na konci měsíce jsem se začal věnovat snowboardcrossu, jako dalšímu doplňkovému sportu, což hodlám začlenit do celé zimní přípravy. V měsíci prosinci bude kondiční příprava probíhat obdobně. Jsem bez nemoci, momentální váha 75,5 kg. Těším se začátkem února na společný trénink týmu SCM ve Španělsku.

Vítězslav Moučka:

Basketbalovej trénink 5x týdně (z toho jeden posilovací a jeden kondiční), občas jeden vynechám, protože toho už bývá na mě moc, když hraju vždycky o víkendu dva zápasy, kde většinou odehrajú i 40 minut, což je celý zápas bez střídání. A přesně takhle stereotypně to mám každéj týden, takže se už nic jinýho napsat moc nedá, možná jen, že se jednou za čas jdeme s kámošem projet před tréninkem zlehka na kole. Nemůžu si ale stěžovat, basket mě teď baví, jednou týdně chodívám dobrovolně trénovat s chlapama. Začínám občas chodit do sauny, mám tam teď permanentku od mámy z práce, takže vlastně zdarma. Momentální váha je 82 kg. Zdravotní problémy: Všechno je v klidu vždycky mě bolí něco jinýho, takže nic vážnýho.

Klára Himmelová:

Po- volno

Út - trénink kung-fu 2 hodiny a 45 minut tělocvik (gymnastika)

Stř- 1,5 hodiny s kondiční trenérkou + 30 minut posilování a 45 minut tělocvik (atletika)

Čt- rehabilitace a 45 minut tělocvik (míčové hry)

Pá-1 hodina s kondičním trenérem

Víkendy

1. So- návrat z Gardy

Ne- nic

2. So - kruhový trénink 6 cviků po 1 minutě , 3 kola

Ne - 2 hodiny bowling, kruhový trénink 6 cviků po 1 minutě , 3 kola

3. So - procházka 2 hodiny, kruhový trénink 6 cviků po 1 minutě , 3 kola

Ne - kruhový trénink 6 cviků po 1 minutě , 3 kola

4. So+Ne - kung-fu víkend (protahování, posilování, sestavy cca 9 hodin tréninku)

Bára Košťálová:

Kondiční trénink – **bez rozboru a popisu !**

Jiří Himmel:

Všechny moje týdny byly stejné kromě víkendů tzn.

Po- 2krát 45min tělocvik

Út-2krát 60min Kung fu

Stř- 90min kondičního tréninku

Čt- Posilování s vlastní vahou

Pá- 60min kondiční trénink

1krát týdně posilování s činkou

1.So+Ne- příjezd z Gardy , volno

2.So+Ne- 2krát 60min bowling, posilování s vlastní vahou

3.So+Ne- 2krát 60min procházka

4.So+Ne- nic - nemoc

(od 22 do 30) nemoc

obden sekání dříví 20min :)

Barbora Švíková:

Zpráva o kondiční přípravě **neodevzdána !**

!!! Všem přeji za celý tým Laser krásné Vánoce, vše nejlepší, hodně zdraví a sportovních úspěchů do Nového roku 2019 !!!

V Jilemnici, dne 12.12.2018

Michal Smolař
trenér SCM Laser