

ZPRÁVA TRENÉRA

Laser team

Za období: 1.-31. 10. 2018

Na začátku měsíce října, po MČR na Nechranicích, následoval odpočinek a členové týmu SCM měli povinnost zahájit kondiční přípravu v nadcházejícím podzimním a zimním přípravném období.

Původně plánované soustředění na Lago di Garda jsme po dohodě posunuli na termín 26.10 – 4. 11., a to především z důvodů minimalizovat co nejvíce školní absenci členů týmu.

Závěrečného soustředění se měli zúčastnit všichni junioři SCM Laser týmu.

Dostavili se: Klára Himmelová, Bára Košťálová, Jiří Himmel, Ben Přikryl, Vít a Moučka, z neúčasti byli omluveni Markéta Bauerová, Lucie Keblová a Barbora Švíková.

Zároveň byli na soustředění pozváni nováčci, které jsem si v průběhu sezóny vyhlédl, aby mohli v tréninku předvést svoje současné schopnosti a mohli usilovat o zařazení do týmu SCM.

Dostavili se: Jiří Vacula, Zdeněk Vysloužil, Andy Lawson, Markéta Kališová. Michal Halouzka a Mikuláš Vaszi se omluvili.

Soustředění se zúčastnil závodník a trenér slovenského týmu Michal Anděl.

Předpověď počasí naznačovala, že se v termínu našeho soustředění prudce ochladí, přijdou velké srážky a s větrem to může být problematické. Vše se vyplnilo, počasí bylo velmi drsné, ale větrné podmínky nás nezklamaly, foukalo pravidelně každý den od 10 hod dopoledne a okolo 11té vítr sílil na 8-12 m/s, poslední dva dny v nárazech až 14 m/s.

Za celý krátkodobý týdenní tréninkový cyklus jsme strávili na vodě čistého času rovných 19,5 hod. intenzivního tréninku.

Věnovali jsme se tréninku obrátů, objezdů bojů ze všech stran, dlouhým stoupačkám a jízdě na zadní a zadoboční vítr, sjíždění vln a dalším jachtařským dovednostem: práce s kormidlem při jízdě proti vlnám a po vlnách ve spojení s nastavením optimálního trimu plachty a polohy těla na lodi.

Po domluvě s Michalem Andělem proběhla přednáška o uvolňovacích cvicích a metodách na různé svalové skupiny těla s praktickou částí výuky.

Já jsem se po zkušenostech zaměřil na kondiční přípravu a její nezbytnost v nadcházejícím podzimním a zimním přípravném období a taktickou výuku - rozbor taktiky před startem, v době startovní procedury a první postartovní fázi.

Garda nás tentokrát přivítala nehostinně, přesto panovala výborná nálada a jsem velmi potěšen z přístupu všech, kteří se soustředění zúčastnili. Aktivita byla vynikající a všem za tento přístup děkuji.

Jsem přesvědčen, že se soustředění povedlo, splnilo jasný účel a bylo doslova v duchu přísloví: „, těžko na cvičišti, lehké na bojišti „. Všem veliké díky!

V Jilemnici, dne 10. 11. 2018

Michal Smolař
trenér SCM Laser