

Ledecká Ester

Realizační tým: trenéři Bank Tomáš, Gamper Franz, servisman Machytka Miloš, fyzioterapeut Michal Lešák

Letošní přípravu dělí Ester Ledecká mezi lyže a snowboard. Plánované soustředění v Chile muselo být kvůli kovidové situaci zrušeno, alternativou byly tréninky na evropských ledovcích. Příprava byla zahájena už v dubnu v Livignu, oficiálně pak v květnu na Kaunertalu, pokračovala v červnu tamtéž. Přes léto kondiční trénink v Řecku, v srpnu sněžná na Passo Stelvio, v září opět Passo Stelvio a Zermatt.

První start sezóny plánován na SP OSL Sölden tento víkend. Poslední tréninky před prvním SP proběhly přímo v Söldenu, v termínu 14.-16.10. zde byla oficiální možnost tréninku přímo na závodní pisti pro všechny závodníky startující v prvním SP. Využili toho jak Ester, tak K. Krýzl, který nás v Söldenu bude rovněž reprezentovat. Po Söldenu bude Ledecká trénovat na snowboardu a poté odcestuje na trénink rychlostních disciplín do USA nebo Kanady s návazností na SP v rychlostních disciplínách v Lake Louise (CAN).

Martina Dubovská

Realizační tým: trenér Andrej Prevuzňák, mentální kouč a asistent trenéra Tomáš Hvorecký, externě fyzioterapeutka

Příprava zahájena návazně na MČR již v dubnu v Jasné (trénink z skútrek), poté pauza a kondiční blok, na sněž se Dubovská vrátila opět v létě: Les deux Alpes, hala Litva, Saas - Fee. Na podzim Hintertux. Příprava probíhá bez problémů, záda jsou momentálně stabilní. Po loňské výborné sezóně má více financí také ze soukromého sektoru. Díky tomu došlo k rozšíření týmu o mentálního kouče a zároveň asistenta trenéra T. Hvoreckého a fyzioterapeutky. Těmito kroky se podařilo zkvalitnit přípravu elitní české slalomářky a zároveň preventivně předcházet problémům se zády. Martina letos v tréninku vyhledává především kvalitu. Závěrečná část přípravy proběhne na Mölltalu, kde plánuje trénink na nainjektované pisti (pravděpodobně s německým týmem) na konci října. První závod bude SP v paralelu v Lechu (AUT) 13.11., po něm se okamžitě letos přesune na sever do Levi, tam bude absolvovat několikadenní trénink a 20.-21.11. SP 2x SL Levi, návazně pak Killington (USA) a další program SP, případně EP.

Gabriela Capová

realizační tým: trenér Lubomír Martinček, asistent Daniel Cap

Gabriela Capová po loňském návratové sezóně po zranění kolene (plastika ACL) trénuje letos bez omezení a naplno. Na letošní sezónu změnila značku lyží, přešla z lyží Augment na Kästle. Přípravu zahájila už v dubnu v Jasné společnými tréninky s Martinou Dubovskou, dále trénovala na Kaunertalu a několikrát na Passo Stelvio a 3x byla v hale v Litvě. Celkově letos cítila potřebu zvýšit tréninkové objemy a to ad jedna kvůli loňskému tréninkovému manku způsobenému návratem ze zranění, ad dvě kvůli potřebě testovat množství nového materiálu a důkladně se s ním sžít.

Závěr přípravy absolvuje Capové ve Skandinávii, kde bude tři týdny. Prvními závody bude SP 2x SL v Levi 20.-21.11., následovat bude SP Killington a další závody SP a EP se zaměřením na slalom.

Kateřina Pauláthová

realizační tým: trenér Radovan Pauláth

Kateřina Pauláthová na jaře a v létě trénovala na sněhu více než předchozí rok. Naposledy ale byla na sněhu ve druhé polovině srpna, což je před dvěma měsíci. Nemáme zprávy, že by ze zdravotního hlediska nastal nějaký zásadní problém nebo zhoršení stavu kolena. Uvidíme, jak se bude situace s jejím trénováním a závoděním vyvíjet.

Pauláthové byl nabídnut start na SP v Söldenu (v českém žebříčku je nejvýše postavenou obřákářkou), odmítla však.

Tereza Nová

realizační tým: trenér Jan Fiedler, Martin Štěpán

Tereza Nová absolvovala přípravu v součinnosti s reprezentačním týmem mužů. Měla z převážné části stejný program, trenérsky se jí však věnoval, loni ještě závodník, Martin Štěpán. Přípravu zahájila na Kaunertalu, následovalo Les deux Alpes a dvě soustředění v Saas - Fee. S muži absolvovala také kompletní kondiční přípravu. Závěr přípravy bude absolvovat ve švédském Kaabdalis od 4. do 21. listopadu, rovněž s částí členů RDA a RDC mužů. V jejím závěru absolvuje dva slalomy FIS přímo v Kaabdalis. Celkově v závodní sezóně plánuje, dle trenéra Fiedlera, příklon lehce k rychlostním disciplínám, doprovázet na závodech ji bude Martin Štěpán. První velkou akcí pro T. Novou bude Zimní světová univerziáda v Lucernu 11.-21.12. Předtím by ráda startovala na EP v St. Moritz, jelikož se jedná o stejnou sjezdovku, na které se univerziáda pojede.

RDC

Tereza Kmochová

realizační tým: trenéři Kateřina Prokšová, Stanislav Kmoch

Tereza Kmochová nastoupila k postgraduálnímu studiu na Univerzitě Karlově a bude letos kombinovat studium, práci v laboratoři a lyžování.

Zazie Huml

realizační tým: Lukáš Ohrádka

Zazie Huml se v loňské sezóně velmi těžce zranila (přetržené všechny vazy v koleni). Rehabilitace probíhá vzhledem k závažnosti zranění velmi dobře a na lyže se prognosticky postaví nejdříve koncem listopadu. Kromě toho letos v září nastoupila ke studiu na Harvardu.

Klára Gašparíková

realizační tým: připravuje se s juniorským týmem pod vedením Jana Čermáka

Klára Gašparíková zahájila přípravu na sněhu v srpnu. Do té doby intenzivně rehabilitovala po fraktuře patní kosti, kterou si přivodila během loňské závodní sezóny a pracovala na kondici. Od srpna v přípravě s juniorským týmem dívek jako samoplátce svých nákladů a příspěvku za každý lyžařský den.

Zpracovala 18. 10. 2021

Mgr. Eva Kurfürstová, šéftrenér žen

Hodnocení přípravy RD-muži

Dle dohody z jarních schůzí RD-mužů je příprava plánována společně, ale finance jednotlivých členů RD-A jsou rozděleny na podúčty a každý reprezentant si je čerpá svojí účastí na akci. Celý proces koordinuje šéftrenér Jan Fiedler, kondici zastrešuje a organizuje František Andrlé, o fyziio zajištění se střídají Nikola Klinská a Jana Rothkögelová.

Hodnocení Akce RD-muži

VT Mallorca

Termín 7.-14.5. 2021

Vedoucí: František Andrlé

Místo: Mallorca

Celkové náklady: 71879,6 Kč

Zaměření: nabírání obecné vytrvalosti pomocí intenzivního cyklistického tréninku. Doplnkové tréninky zaměřené na koordinaci a obratnost.

Účast RDA: Zabystřan, Krýzl, Berndt.

Neúčast RDA: Forejtek-studium v USA, Klinský-příprava na státnice

Účast RDC: Koula, Paulus.

Hodnocení šéftrenéra: soustředění lze hodnotit jako velmi vydařené, reprezentanti naplnili plán soustředění v podobě intenzivního cyklistického tréninku. Počasí bylo ideální a celý kemp proběhl bez problému.

Hodnocení Akce RD-muži

Testy

Termín 21.-22.5. 2021

Vedoucí: František Andrlé

Místo: Olomouc

Celkové náklady: 54752 Kč (včetně RDJ a RDA-Nová)

Program pátek: Spiro-ergo, balanční a odrazová plošina

Program sobota: testy energetických systémů a testová baterie OSÚAD

Účast RDA: Zabystřan, Krýzl, Berndt, Klinský

Neúčast RDA: Forejtek-studium v USA

Účast RDC: Koula, Paulus, Müller, Skořepa

Neúčast RDC: Staszowski-studium, Surkoš-zranění

Hodnocení: akce proběhla bez komplikací za pomoci dalších trenérů OSÚAD.

Hodnocení Akce RD-muži

VT Kaunertal+Les2Alpes - lyže

Termín 26.5.-11.6. 2021

Vedoucí: Jan Fiedler, Fyzio: Rothkogelová

Místo: Kaunertal, Les2Alpes

Celkové náklady: 311500,31 Kč

Kemp na Kaunertalu byl zaměřen na trénink rychlostních disciplín a testování speed lyží, doplněný o průpravu a stabilizování techniky na GS lyžích. Kemp v Les2Alpes byl zaměřen naopak na točivé disciplíny, stabilizování techniky a nácviku důležitých prvků techniky.

Účast RDA Kaunertal : Zabystřan, Berndt

Účast RDC-Kaunertal: Koula

Účast RDA Les2Alpes: Zabystřan, Forejtek, Krýzl

Účast RDC Les2Alpes: částečně Koula, Müller, dále individuální program

Svaz team: Fiedler, Andrle, Rothkogelová-fyzio

Hodnocení šéftrenéra: odjezd na Kaunertal se posunul kvůli špatné předpovědi o 2 dny, což se ukázalo jako velmi dobré rozhodnutí. Celkově na Kaunertalu 5 lyžařských dní s využitím Svazového skútru. Program víceméně identický: brzy ráno trénink SG(poslední den i DH) a následně průprava ve volné jízdě na GS lyžích.

Les2Alpes vyšlo podmínkami také velmi dobře, trénink byl zaměřen na technické disciplíny, především na volnou jízdu, zdokonalování a stabilizování techniky. Postupně trénink GS v branách, nejdříve krátkých a poté v klasických, slalom pouze ve formě nácviku v krátkých tyčích a GS branách. Na obě akce vyšlo dobré počasí, sněhové podmínky velmi kvalitní. Spolupráce trenérů konstruktivní, velmi dobře se zapojila fyzioterapeutka Jana Rothkogelová a společně s F. Andrlem doplňovali vhodně lyžařský trénink odpoledním kondičním programem.

Hodnocení Akce RDA-muži

VT Liberec-Dukla 1

Termín 16.-20.6. 2021

Vedoucí: František Andrlé

Místo: Liberec

Celkové náklady: 12280 Kč

Zaměření: kemp zaměřený na sílu, rychlost, vytrvalost a speciální dynamicko-koordinační lyžařské prvky.

Účast RDA: Zabystřan, Krýzl, Berndt, Forejtek

Neúčast RDA: Klinský-příprava na státnice

Hodnocení šéftrenéra: soustředění proběhlo v úzké skupině čtyř RDA závodníků, bylo velmi intenzivní a kondiční trenér se mohl opravdu pečlivě věnovat potřebám jednotlivých reprezentantů. Na dvě tréninkové jednotky se připojil i D. Paulus. Nápomocný na většinu tréninků byl Míra Kolář. Ubytování na Dukle má velkou finanční výhodu, jediný nedostatek je absence stravování, to ale bylo dohodnuto v blízké restauraci Stadion. Celkově vše bez problému a jakýchkoli komplikací.

Hodnocení Akce RD-muži

VT Šumperk

Termín 23.6.-1.7.

Vedoucí: František Andrlé, Fyzio: Klinská/Rothkogelová

Místo: Šumperk

Celkové náklady: 44180 Kč

Zaměření: kemp zaměřený na sílu, rychlost, vytrvalost a speciální dynamicko-koordinační lyžařské prvky.

Účast RDA: Berndt, Krýzl, Klinský

Neúčast RDA: Zabystřan, Forejtek

Účast RDC: Müller, Koula, Paulus

Hodnocení šéftrenéra: Šumperk a hotel Koruna poskytuje velmi dobré zázemí pro kondiční trénink především díky domácímu prostředí kondičního trenéra Františka Andrlého. Kemp

proběhl v začátku s účastí především závodníků RDC a muži RDA, kteří skončili VT Dukla 20.6. se připojili později. Trénovalo se velmi intenzivně dle předem nastaveného plánu.

Hodnocení Akce RD-muži

VT Nymburk

Termín 10.-16.7. 2021

Vedoucí: Jan Fiedler, Fyzio: Klinská/Rothkogelová

Místo: Nymburk

Celkové náklady: z rozpočtu OSÚAD, + drobné náklady 5880kč

Zaměření: kemp zaměřený na sílu, rychlost, vytrvalost a speciální dynamicko-koordinační lyžařské prvky.

Účast RDA: Berndt, Krýzl, Klinský, Forejtek, Zabystřan

Účast RDC: Müller, Koula, Surkoš, Staszowski, Skořepa, Paulus-1den

Hodnocení šéftrenéra: tradiční velké kondiční soustředění s účastí všech reprezentací a letos i navíc závodníků SCM vyžadovalo rozdělení účastníků na 2 tréninkové skupiny. Logicky se skupina rozdělila na závodníky spolupracující s F.Andrlem + závodníci RDC a druhou skupinu tvořili junioři a závodníci SCM. Kromě intenzivního kondičního tréninku a přednášek T. Hvoreckého proběhl vprostřed soustředění Media day s předáním oblečení Mizuno. Kemp i přes velký počet účastníků proběhl velmi dobře, intenzivně a splnil účel dalšího postupného kempu v přípravě na olympijskou sezonu.

Hodnocení Akce RD-muži

VT Dukla 2

Termín 24.-31.7. 2021

Vedoucí: František Andrle, Fyzio: Klinská/Rothkogelová

Místo: Liberec

Celkové náklady: 65632,9 kč

Zaměření: kemp zaměřený na sílu, rychlost, vytrvalost a speciální dynamicko-koordinační lyžařské prvky.

Účast RDA: Berndt, Krýzl, Klinský, Forejtek, Zabystřan

Účast RDC: Müller, Koula.

Druhý kemp na Dukle v Liberci, tentokrát se širší účastí závodníků RDC a RDJ. Ubytování bylo nutné rozdělit na závodníky Dukly a ostatní, kteří byli ubytováni v přilehlém hotelu Arena. Kemp proběhl také velmi dobře a intenzivně s částečným zapojením závodníků skicross.

Hodnocení Akce RDA-muži

VT Stelvio-lyže

Termín 3.-12.8. 2021

Vedoucí: Jan Fiedler, Fyzio: Klinská

Místo: Passo Stelvio

Celkové náklady: 198393,3 Kč

Kemp na Stelviu byl zaměřen na stabilizování techniky GS a SL. Stelvio poskytuje jednodušší sjezdovky s jednou velmi členitou vyjímkou-sjezdovkou Cristallo.

Účast RDA : Zabystřan, Forejtek, Klinský, Krýzl

Neúčast RDA: Berndt

Účast RDC-částečně termínově překryto na 3 dny: Koula, Müller

Svaz team: Fiedler-mimo rozpočet RDA, Klinská-fyzio

Hodnocení šéftrenéra: V tomto letním období je určující pro úspěšnost kempu především počasí a to, jestli je ráno zmrzlá pista. Na Stelviu to vyšlo velmi dobře a kromě jednoho dne, kdy se stejně plánovalo volno, byly velmi kvalitní tréninkové podmínky. Plusem bylo i to, že termínově jsme se trefili do období, které není na závodní týmy nijak exponované a tak nebyl přetlak ani na pisty ani na vlekách. Komplikací byl pozitivní Covid případ na hotelu závodníka ze španělského týmu, ale nakonec to průběh soustředění nijak výrazně nenarušilo.

Hodnocení Akce RD-muži

VT Šumperk

Termín 22.-26.8. 2021

Vedoucí: František Andrlé

Místo: Šumperk

Celkové náklady: zatím není doučtováno

Zaměření: kemp zaměřený na sílu, rychlost, vytrvalost a speciální dynamicko-koordinační lyžařské prvky.

Účast RDA: Berndt, Krýzl, Klinský

Neúčast RDA: Zabystřan, Forejtek, oba dovolená

Účast RDC: Müller, Koula.

Další z kondičních kempů, který byl vložen do plánu poté, co krachla možnost odjet na stěžejní lyžařský kemp do Argentiny. Na kempu se pokračovalo v nastaveném trendu silové přípravy.

Hodnocení Akce RD-muži

VT Saas-Fee1 - lyže

Termín 28.8.-8.9. 2021

Vedoucí: Jan Fiedler, Fyzio: Rothkogelová

Místo: Saas-Fee

Celkové náklady: probíhá-nevyúčtováno

Kemp zaměřený především na intenzivní trénink GS a SL s možností využít i trénink SG/DH.

Účast RDA: Zabystřan, Berndt, Klinský, Krýzl

Neúčast RDA: Forejtek-USA

Účast RDC: Müller, Koula

Svaz team: Andrlé, Rothkogelová, Fiedler-mimo rozpočet RDA

Hodnocení šéftrenéra: po znemožnění kempu v Argentině jsme přestoupili na variantu 2. a to je 2 kempy v Saas-Fee. První kemp zatím probíhá téměř dokonale, provází ho perfektní počasí a tvrdé tréninkové pisty. Vzhledem k tomu, že žádný team nemohl odcestovat do Jižní Ameriky, ani na Zéland/Austrálie je tady celý lyžařský svět. V polovině kempu máme za sebou 5 tréninkových dní GS/SG. Pro závodníky zaměřené na speed/AC se podařilo díky kontaktu K. Mazurka spoluúčast na 3dny tréninku SG. Další dny budou zaměřené především na SL.

Hodnocení k 3.9.2021

Příprava probíhá dle nastavených plánů, museli jsme zareagovat na znemožnění cestování do Argentiny a přestoupit na druhou variantu, kterou je trénink v Evropě, konkrétně ve švýcarském Saas-Fee. Kempů se účastní až na výjimky celé obsazení A-teamu a dle předem nastavených pravidel také 2 členové RDC-Marek Müller a Jan Koula. Následující plán je druhý kemp v Saas-Fee 19.9.-3.10., v říjnu pak zhruba od 10.10. kemp na kvalitně preparované ledovcové pistě. Dál se kempy částečně rozdělí dle zaměření jednotlivých závodníků: Krýzl cílí na Sölden, Zaby+Klinský speed trénink, Berndt SL trénink na Mölltal a pak Švédsko. Forejtek na konci srpna odletěl zpět do USA a příprava i závody budou organizována v rámci Univerzity.

Jan Fiedler, Saas-Fee 3.9. 2021

Zpráva z III. soustředění na sněhu RDJ chlapci

Termín: 08. - 21. srpna 2021

Místo: Les deux Alpes, Francie + Passo Stelvio, Itálie

počet dní na sněhu: 10

Závodníci: Adam Klíma, Oskar Klíma

Realizační tým: trenér Eva Kurfürstová, fyzioterapeut Daniel Fáber, 2. trenér Martin Ťavoda

Cena: Vyúčtováno 160 537 Kč, z toho náklady samoplátce Oskar Klíma 24 517 Kč, vrátka Adam Klíma za cestu svazovým autem 5 538 Kč, čistá cena 130 482 Kč.

Hodnocení soustředění:

Závodníci absolvovali všech 10 plánovaných lyžařských dní. Původní plán byl 10 dní na ledovci Les deux Alpes (Francie), který však v průběhu soustředění provozovatel zavřel. Tým se proto po 5 dnech tréninku přesunul, během původně plánované pauzy, na Passo Stelvio (Itálie). L2A bylo uzavřeno ad jedna z důvodu ubývajícího sněhu ve spodní části ledovce, ad dvě kvůli malému počtu přítomných týmů. Podmínky pro trénink ale byly velmi dobré až vynikající a možnost stavět obří slalom přes 3 pisty poskytovala nadstandardní prostor pro variabilitu stavby tratí. Celých 5 dní ve Francii se tým věnoval tréninku obřího slalomu. Po přejezdu na Passo Stelvio jsme se věnovali ještě jeden den obřímu slalomu a následující 4 dny slalomu. Slalom jsme 3 dny trénovali s členkou A týmu žen Gabrielou Capovou. Díky spojení sil se pětičlennému realizačnímu týmu, sestaveného z našich a jejich trenérů, podařilo vytvořit vynikající tréninkové zázemí, když 3 závodníci (Capová, Klíma A., Klíma O.) trénovali v samostatné trati v období, kdy byl na ostatních pistách přetlak a mnoho závodníků v jedné trati z důvodu uzavření jedné části ledovce (trhlíny).

Náplň soustředění

8. 8.	cesta Les deux Alpes (1. část)	cesta	cesta
9. 8.	cesta les deux Alpes (2. část)	cesta	regenerace, strečink
10.8.	Lyže VJ a cvičení (GS lyže) 15 km	kondiční trénink 70': dynamika, balance	regenerace, strečink
11.8.	Lyže GS 260 bran	kondiční trénink 80': plyo, Rychlost, Core, schody,	fyzioterapie, strečink
12.8.	Lyže GS 220 bran	regenerace, hry (spikeball, pinec)	fyziotrénink (Oskar) fyzioterapie (Adam)
13.8.	Lyže GS 170 bran + cvičení	kondiční trénink 90': rychlost, dynamika, síla, koordinace	fyzioterapie
14.8.	Lyže GS 210 bran	kondiční trénink 60': sprinty, dynamika, plyometrie, PVH	fyzioterapie, strečink
15.8.	volno/ regenerace	bazén, míčové hry	fyzioterapie
16.8.	přejezd Passo Stelvio	Přejezd Passo Stelvio	strečink
17.8.	Lyže GS 250 bran	suchý trénink 90 minut: balance, dynamika, plyometrie, síla	fyziotrénink Oskar, Adam fyzioterapie

18.8.	Lyže SL 400 bran	suchý trénink 60 minut: brusle (SL dráhy, napodobivá cvičení, rozvoj vybraných prvků SL techniky), koordinace	fyzioterapie
19.8.	Lyže SL 400 bran	suchý trénink 60 minut: plyometrie, dynamika, rychlost, koordinace	fyzioterapie, strečink solobalance
20.8.	Lyže SL 340 bran	trénink 60 minut: každý individuálně speciální cvičení, solobalance, posilování vlastní hmotností	fyzioterapie
21.8.	Lyže SL 440 bran	odjezd domů	

Adam Klíma:

- Po 6 týdnech pauzy od lyží se během prvního dne rozlyžoval, oživil si technické dovednosti, na kterých jsme pracovali na předchozích dvou kempech. Od 2. dne jízda v bránách (GS), kde pracoval na: a)klidnější ose ramen, b)dojezdu oblouku po vnější lyži, c)orientaci trupu ve sjezdovém postoji.
- Ve slalomu prakticky okamžitý a bezproblémový přechod ze stubblies do dlouhých tyčí, nicméně práce na technice pokračovala a to zejména na: a) posun těžiště dopředu na začátku oblouku, b) orientace hrudníku a jeho zklidnění, c)precizování dojezdu oblouku po vnější lyži, d)takticko-technické řešení prvních bran po startu a vlásenek/vertikál.
- V průběhu soustředění s fyzioterapeutem řešení potíží s přetíženými zády jako následek těžkotonážního silového kondičního tréninku. Při Adamově konfiguraci zad - výrazné bederní lordóze - je zvýšené riziko nevratného poškození meziobratlové ploténky (hernie disku), proto není současná axiální zátěž (dřepe s činkou, a.p.) vhodná. Po domluvě s kondičním trenérem minimálně do zklidnění situace domluvena změna tréninkových prostředků rozvoje síly.

Oskar Klíma:

- 2. společné soustředění pro Oskara Klímu
- test lyžařských bot Tecnica, na které během 3 dní přešel.
- závodník navázal na předchozí soustředění ve věci odstranění předklonu, nicméně proporcionalita mezi volnou jízdou + cvičením a jízdou v bránách činila i na tomto kempu 55/45 ve prospěch cvičení a volné jízdy. Při tréninku konkrétní disciplíny závodník absolvoval blok technických drillů, během kterých si osvojoval a fixoval technické dovednosti, které následně přenášel do jízdy v bránách. Pracoval zejména na: a) oddělení práce DK do trupu, b) vedení lyží, c) časoprostorovém řešení oblouku
- fyzioterapeut: a) příprava jednotlivých segmentů a svalových partií na požadovaný pohybový úkon na lyžích: zvýšení mobility kolenních kloubů a kotníků a jejich zapojování do kineziologických řetězců, b) rozvoj bilančních schopností, zejména solobalance c) pokračování v zavedené pohybově preventivní činnosti jako kompenzační a tonizační cvičení, asistovaný strečink

Zpracovala

Mgr. Eva Kurfürstová

23. 8. 2021

Zpráva z IV. soustředění na sněhu RDJ chlapci

Termín: 01. - 09. září 2021

Místo: Druskininkai, Litva

počet dní na sněhu: 4, počet tréninkových jednotek na sněhu: 7

Závodníci: Adam Klíma, Oskar Klíma

Realizační tým: trenér Eva Kurfürstová, fyzioterapeut Daniel Fáber

Hodnocení soustředění:

Závodníci absolvovali 7 lyžařských tréninkových jednotek během 4 dní v lyžařské hale v litevském Druskininkai. Soustředění bylo plně zaměřeno na slalom, jezdili jsme na nainjektované pistě. Cílem soustředění byl slalomový objem/automatizace prvků techniky jízdy, na kterých závodníci pracovali na předchozích soustředěních.

Náplň soustředění

1.9	cesta	cesta	cesta
2.9.	10.30 - 12.30 trénink SL hala 380 bran	14.30 - 16.30 trénink SL hala 340 bran	individuální fyzioterapie (Adam, Oskar)
3.9.	8.30 - 10.30 trénink SL hala 320 bran	fyzioterapie Adam, koníková strategie, solobalance Oskar	18.30 - 20.30 trénink SL hala 380 bran
4.9.	8.30 - 10.30 trénink SL hala 290 bran	14.30 - 16.30 trénink SL hala 300 bran	individuální fyzioterapie Adam, Oskar
5.9.	6.30 - 8.30 trénink SL hala 340 bran	cesta domů	cesta domů

Adam Klíma:

- bolest zad po úpravě kondičního tréninku odezněla, nicméně závodník musí i nadále v kondičním tréninku sílu dodržovat vhodnou tréninkové prostředky.
- lyže: jízda v SL po čirém ledě bez problémů, nadále práce na orientaci horní poloviny těla a na postavení pánve na začátku oblouku, celkově ale dochází k stabilizaci prvků techniky jízdy a jejich automatizaci.
- fyzioterapeut: terapie zad (zejména bederní oblast), edukace, asistovaný strečink, příprava těla na náročné tréninky v hale (ledová agresivní pista, dva intenzivní tréninkové jednotky denně, místy s nedostatkem času na přirozenou regeneraci)

Oskar Klíma:

- jízdu na ledě zvládal bez výraznějších potíží, nicméně v tréninku bran je proti Adamovi ve skluzu a v náročnějších podmínkách (led) měl proto tendenci si částečně vybavovat staré pohybové návyky. Postupem dní se to zlepšilo. Nadále pracoval na časování oblouku, rytmu, postavení pánve zejména při oblouku doleva a také na orientaci hlavy více po spádnicí.
- fyzioterapeut: asistovaný strečink, solobalance, práce na lateralitě dolních končetin, stabilizace,

Zpracovala

Mgr. Eva Kurfürstová

6.9. 2021

HODNOCENÍ SOUSTŘEDĚNÍ		Saas Fee	Datum: 10.8.-21.8. 2021
Trenéři: Čermák, Sommer, Benc, Chroustová, Aznoh			
Účast: Nováková, Labaštová, Semeráková, Sommerová E, Sommerová C, Trejbalová, Gašparíková			
Neúčast: Peroutková, Zíková			
Zaměření soustředění: Obří slalom			
	10.8.	příjezd	
	11.8.	Cvičení a volná jízda 12km	Výklus 20min, fyzioterapie cvičení 60min
	12.8.	Cvičení a volná jízda 15km	Rychlost a koordinace 60min Klus 20min
	13.8.	GS 150 bran, volná jízda 8km	Síla 60min, výklus
	14.8.	GS 250 bran, volná jízda 5km	Hra 60min, kompenzační cvičení 30min
	15.8.	GS 210 bran, volná jízda 7km	Výšlap 75minut
	16.8.	Posilování Tabata 40min, reakční rychlost 15min	Volno
	17.8.	Super G 220 bran, volná jízda 4km	Výšlap 45min, posilování břicho 20min
	18.8.	Super G 300 bran, volná jízda 3km	Hra 60min, posilování s VV 45min
	19.8.	Slalom 500 bran, volná jízda 6km	Posilování s VV 60min
	20.8.	Slalom 450 bran, volná jízda 4km	Posilování s VV 30min
	21.8.	Odjezd	cesta
Hodnocení soustředění	Soustředění v Saas Fee proběhlo za vynikajících podmínek. Začali jsme dvěma dny volné jízdy. Poté jsme se přesunuli do obřího slalomu na mírnějším svahu, který jsme trénovali společně s finským týmem pro Evropský pohár. Třetí den jsme šli na hlavní sjezdovku, která je prudší. Po volném dni jsme trénovali super G, které bylo dlouhé přes 1 minutu. Poslední dva dny jsme trénovali slalom v kombinaci krátkých a dlouhých tyčí. w Odpolední tréninky byly pod vedením fyzioterapeutky nebo mě a náplň vidíte výše.		
Alena	Alena udělala velký pokrok v technice, hodně se zlepšila v obřím slalomu. Zlepšila se hlavně v: 1. Orientaci trupu z kopce v ukončení oblouku 2. Zpevnění střední části těla 3. Nataženější spodní noze v průběhu oblouku Dále musí zapracovat na: 1. Ukončení oblouku – nejdříve uvolnit tlak do spodní lyže a až poté přehranit. 2. Vyrovnání osy ramen – hlavně v oblouku na levé noze. 3. Obloukách v pomalejší rychlosti. V rychlostních disciplínách pracovala, kromě výše zmíněných chyb, na zlepšení sjezdového postoje (postavení loktů a zakulacení zad) a volbě stopy. Ve slalomu potřebuje zlepšit základní postoj – jezdí hodně ohnutá v pase a přisedává si do oblouků.		

	Else	Else se v rámci přípravy po dvou letech vrátila k super G. V Saas Fee si pobyt prodlouží o další cca týden. Hodně se zlepšila v dynamice jízdy hlavně v obřím slalomu, kdy její jízda má výborné tempo. Pracovala hlavně na: 1. uklidnění horní části těla 2. vyrovnaní osy ramen v oblouku na levé noze Kvůli přiklonění rameny do oblouku se jí občas v obřím slalomu stává, že ukončuje oblouky na vnitřní noze. V super G potřebuje získat jistotu, ale jezdila po dlouhé pauze velmi dobře. Zlepšit by měla posun těžiště dopředu, aby ji delší lyže lépe fungovaly a zmenšit zdvih těžiště – příliš obřákové pojetí. Ve slalomu jezdí velmi aktivně, má lepší oblouk na pravé noze, na levé se často přiklání rameny.
	Linda	Linda v podstatě odstranila problém s brzkým předtočením trupu v zahájení oblouku, v obřím slalomu a volné jízdě ho v podstatě nedělá, díky tomu je silnější na spodní noze a stabilnější. Ve volné jízdě a v obřím slalomu pracovala hlavně na: 1. orientaci trupu směrem z kopce v ukončení oblouku – zvednutí vnitřního ramene a přitlačení pánve do oblouku. 2. vyrovnaní osy ramen v průběhu oblouku 3. aktivnějším tlaku do lyží – zkrácení oblouku a čistším zahájení 4. posunu těžiště dopředu v zahájení oblouku V super G pracovala hlavně na zlepšení sjezdového postoje, snížení postoje a zkracování stopy – odvážnějším pojetí. Ve slalomu jsme pracovali na posunu těžiště dopředu, vyrovnaní osy ramen a osy pánve. Lindě trochu čeká na brány a aktivnější práci pánve by měla zkrátit záběr a držet kratší stopu.
	Bára N.	Bára přijela později a potkali jsme se pouze tři dny. První dny pracovala na volné jízdě a slalomu na mírnějším svahu.
	Celine	Celine pracovala na: 1. Posunu těžiště dopředu v zahájení oblouku 2. Čistší vedení oblouku 3. Kulaté stopě – hlavně v super G pracovala na přímější stopě 4. Stabilitě horní části těla v SG a GS Celkově se Celine technicky zlepšila, proti minulému roku je mnohem jistější ve vedení oblouku. Na rovinatějších úsecích jezdí velmi dobře všechny disciplíny. Potřebuje ale dojíždět větší procento jízd. Základním problémem ve všech disciplínách je nedostatečný pohyb dopředu, kdy při přechodu do prudšího svahu, nebo zavřenější trati přestává stíhat brány.

	Bára P.	Ze soustředění se omluvila.
	Hanka S.	Hanka ve volné jízdě jezdí velmi dobře. V bránách jí chvíli trvalo, než si zvykla na odlišné časování oblouku. Zlepšila se hlavně v: 1. Odvaze v super G 2. Aktivnějším pojetí v obřím slalomu 3. Čistotě vedení lyží v super G 4. Sjezdový postoj – vtočení loktů Dále bude pracovat na: 1. Uvolňování vnitřní nohy 2. Orientace trupu v ukončení oblouku 3. Bojovnosti v jízdě – větší odvaze a aktivní snaze jet naplno V super G pracovala hodně na volbě stopy, oblouky hodně přetáčela a nenechávala lyže jet. Postupně se ale zlepšovala a druhý den ke konci tréninku hodně zrychlovala. Ve slalomu Hanka pracovala na orientaci ramen z kopce a čistším vedení oblouku. Dále se snažila dostávat tělem více za tyč při udržení vyrovnané osy ramen.
	Bára Z.	Bára se ze soustředění omluvila.
	Klára G.	Klára jezdila po celou dobu volně, ve volné jízdě pracovala na zmenšení zdvihu mezi oblouky a na vyrovnaní osy ramen. Jezdí volně velmi dobře i přes stálou bolest po zranění kotníku.

HODNOCENÍ SOUSTŘEDĚNÍ		Litva		Datum: 31.8.-4.9. 2021
Trenéři: Čermák, Hvorecký				
Účast: Labaštová, Semeráková, Sommerová E, Sommerová C				
Neúčast: Peroutková, Zíková, Nováková, Trejbalová				
Zaměření soustředění: Slalom				
	31.8.	příjezd		
	1.9.	Slalom 360 bran – krátké tyče	Slalom 360 bran – krátké tyče	Dynamika a výklus 45min
	2.9.	Slalom 360 bran – mix krátké a dlouhé tyče	Slalom 360 bran – mix krátké a dlouhé tyče	Rychlost 30min, brusle 30min, core 15min
	3.9.	Slalom 360 bran	Slalom 340 bran	Brusle 20min, core 15min výklus 15min
	4.9.	Slalom 340 bran	Odjezd	
Hodnocení soustředění	Soustředění v Litvě bylo za velmi dobrých podmínek díky preparaci sjezdovky pár dní před naším příjezdem. První dny jsme věnovali nácviku v krátkých tyčích, poté jsme postupně přešli do normálních bran. Zapojili jsme i tréninky na čas, aby závodnice mohly otestovat lyže. Podmínky v hale byly vynikající, ledový podklad nikomu nedělal větší potíže. Průměrný počet jízd za trénink byl 8. Odpolední tréninky jsme zaměřili hlavně na rychlost a dynamiku.			
	Alena	Alena pokračovala v práci na úpravách techniky. První dny se trochu „trápila“, protože hledala správnou cestu, ale postupně se zlepšovala. Na co se soustředila: 1. Narovnání trupu – úprava základního postoje, protlačení pánve dopředu 2. Napnutější spodní noha – odstranění přisedávání v druhé fázi oblouku 3. Práce v pánvi – vyrovnání osy pánve – díky tomu dostane lyže rychleji a více na hrany.		
	Elese	Elese jezdila od začátku velmi dynamicky. Podmínky v hale jí naprosto vyhovují a jezdila velmi dobře. Pracovala hodně na detailech a na ladění materiálu. Na čem pracovala: 1. Více prostoru v zahájení oblouku – příliš přímá jízda jí nedovolí zatlačit nad spádnici, postupně se zlepšila. 2. Uklidnění horní části těla – zbytečné pohyby, pracovala na omezení pohybů a směřování těla více z kopce 3. Menší zdvih mezi oblouky – občas mezi oblouky vyskakovala, hlavně když byla pozdě. 4.		
	Linda	Linda byla v hale s jejím týmem.		
	Bára N.	Bára si prodloužila Saas Fee, kde se věnovala tréninku obřího slalomu a super G.		
	Celine	Celine stejně jako její sestra nemá problémy s ledovým podkladem. Na rozdíl od Elese měla větší počet výpadků, hlavně kvůli příliš přímé stopě. Poslední dny se ale zlepšila a jezdila hodně dynamicky s dobrým tempem. Na čem pracovala 1. Volba stopy – příliš přímá stopa, postupně se zlepšovala a dokázala jezdit velmi		

		rychle s tlakem nad bránou. 2. Pohyb těžiště dopředu – hlavně když byla pozdě, zůstávala vzadu. 3. Oblouk na levé noze – udržení rukou a ramen v dobré pozici
	Bára P.	Ze soustředění se omluvila.
	Hanka S.	Hanka se v hale první dva dny rozlyžovávala a jezdila hlavně na techniku. Postupně zrychlovala a ke konci předváděla dobré, dynamické a rychlé jízdy. Stále musí zapracovat na tom, aby první jízda byla nejlepší, ne až pátá 😊 Na čem pracovala: 1. Aktivnější pojetí – větší odvaha, rychlost, dynamika 2. Udržení pánve v oblouku – v druhé fázi vedení správně orientovat ramena a pánev, jinak jí „ujedou patky“ 3. Silnější na spodní noze – souvisí s prvním bodem, při opatrnější jízdě jede více na obou nohách
	Bára Z.	Bára se ze soustředění omluvila.

HODNOCENÍ SOUSTŘEDĚNÍ		SCM Kačenka		Datum: 24.8.-27.8. 2021
Trenéři: Čermák, Klinská				
Účast: Semeráková, Svatoš, Hanzal, Forejtek, Kovářová, Kabátkníková, Tomášek				
Neúčast:				
Zaměření soustředění: Kondice				
	24.8.	příjezd	Rychlost 75 min Posilování s VV 20min	Protažení
	25.8.	Kolo rychlost 60minut Aero 30min	Dynamická síla 75 min Posilování s VV 25min	Protažení, sauna
	26.8.	Síla technika 30min Cvičení 90min	Běh – vytrvalost 4km, Speciální vytrvalost 45min Protažení	Sauna - regenerace
	27.8.	Vytrvalostní síla 90min	Výklus 50minut + protažení	Odjezd
Hodnocení soustředění	Soustředění SCM na Kačence bylo velmi dobré, z SCM se ho zúčastnili hlavně mladší závodníci. Bohužel nám moc nevyšlo počasí, tak jsme nemohli vše odtrénovat dle plánu, ale tréninky venku jsme dokázali dobře nahradit ve vnitřních prostorách. Na většinu tréninků jsme se rozdělili, protože několik závodníků přijelo s menšími či většími zraněními. Jednu skupinu jsem vedl já, druhou fyzioterapeutka Nikola Klinská. Celkově hodnotím soustředění pozitivně, všichni mají chuť pracovat na sobě a zlepšovat se.			
	Hanka	Hanka je velmi dobře fyzicky připravená. Menší rezerva v dynamické síle a rychlosti.		
SCM	Patrik	Velmi dobrá vytrvalost a dynamika. Lehce potřebuje zapracovat na rychlosti a koordinaci.		
	Lukáš	Lukáš přijel s bolavými zády, to mu znemožnilo absolvovat většinu programu. Místo většiny tréninků cvičil s fyzioterapeutkou.		
	Kryštof	Velmi dobře silově připravený, druhý den mu při tréninku na kole oteklo koleno a věnoval se poté hlavně posilování trupu a rukou.		
	Jitka	Jitka potřebuje zapracovat na vytrvalosti a mobilitě. Při soustředění měla problém s bolestí kyčlí. Silově a rychlostně na tom je poměrně dobře.		
	Viktorie	Viky je pár měsíců po operaci a stále se věnuje hlavně rehabilitaci, měla více tréninků na kole než ostatní, a také hodně pracovala s Nikolou.		
	Aldo	Velmi dobře kondičně připravený závodník.		



Zpráva z kondičních testů a soustředění RVŽ, Trutnov, 2.-5.9.2021

Čtvrtek 2.9.

kondiční testy RVŽ - Tělocvična ZŠ R.Frimla 17:00 – 19:00

účast: Katrín Kudělásková, Simona Vomáčková (s omezením pohybu), Elena Drápalová, Klára Dupalová, Mariana Žišková, Stanislav Kovář, Josef Nakládal, Filip Fuchs, David Janda

Velmi dobrá atmosféra, všichni se snažili podat svůj nejlepší výkon v daný moment, týmový duch, povzbuzování. Pro všechny zúčastněné pochvala.

Pátek 3.9.

Dopolední 3hodinový program pod vedením horolezců Ondry Těžkého a Kuby Raka na lezecké stěně SVČ Trutnov, rozcvičení, rozcvičení rukou na lezení, boulderingové aktivity, technika lezení, lezení na rychlost, lezení na obtížnost. Nově vybudované středisko s vynikající členitou a zajímavě řešenou novou lezeckou stěnou. Oba trenéři vedli program od systematicky od základů, přes postupné obtížnější prvky, včetně důrazu na jištění a bezpečnost. Zdůrazněna byla technika lezení, práce s rovnováhou a těžištěm těla. Připraveno celkem 10 cest na lezení, k jištění byla použita poloautomatická jistítka Mammut SMART.

Odpolední 2hodinový blok věnovaný gymnastice pod vedením Lucie Antošové ve velmi dobře vybavené hale ve Svobodě na Úpou. Zadání od základů po salta bylo splněno. Lucka je pedagožka a dbá na přesné provedení pohybů, držení těla. Všichni si uvědomili, které jejich svalové partie je třeba posilovat a protahovat.

Horská služba, Tomáš Novák, interaktivní první pomoc, nahlášení úrazu v ČR a v zahraničí, pohyb na horách v zimě, respekt k horám, vybavení. Praktická první pomoc - kardiopulmonální resuscitace na modelu.

Večerní program – zhodnocení dne, kondiční testy.

Sobota 4.9.

V trampolínovém centru Orionka v Liberci pod vedením Mírky Patrmána proběhla dopolední a odpolední 2hodinová TRJ. Kvalitní, profesionální, výrazné posouvání komfortní zóny, opět důraz na techniku skoků a držení těla, odpolední část s jistícími lany pro nácvik opakovaných salt. Simona měla odpolední individuální program.

Večerní program – zhodnocení dne, kondice a její význam, lyžování v juniorské kategorii.

Neděle 5.9.

Lanový park v Peci pod Sněžkou – 60 minut.

TRJ zaměřená na rychlost a koordinaci na multifunkčním hřišti v Peci pod Sněžkou. Včetně dynamické síly v písku. Celkem 80 minut.

Lanový park v Peci pod Sněžkou – 60 minut.



Celkový dopolední program s výklusem mezi lanovým parkem a hřištěm trval 3,5 hodiny a zakončili jsme ho koupáním v pecké přehradě (dobrovolné).

Odpolední motokáry ve Velkém Dřevíči.

Zakončení soustředění v 16:00

Trenérské zajištění: Jiří Matějů, Jarek Bogdálék, externisté

Závěr: Velmi vydařené soustředění i díky prostředí Campu Dolce, ubytování a profesionálnímu vedení oslovených externistů. Cílem soustředění nebyly „standardní“ TRJ, ale naopak co největší promyšlené složení aktivit na posturu, práci s tělem a segmenty těla, pochopení rovnováhy z jiného úhlu pohledu. Chtěli jsme důraz na pestrost a rozmanitost aktivit zaměřených gymnastickým a balančním směrem. Cíl byl splněn. S dětmi se pracovalo skvěle a jsme si jisti, že soustředění je obohatilo. Škoda malé účasti, soustředění dokončilo 6 závodníků.

V Trutnově 15.9.2021

Jiří Matějů

MOTORICKÉ TESTY AD SLČR													
RVŽ													
LYŽAŘSKÝ KLUB:													
KATEGORIE/SKUPINA:		staří žáci				MÍSTO:		Trutnov, ZŠ Rudolfa Frimla			DATUM:		
JMÉNO	ročník	ČLUNKOVÝ BĚH (s)	SKOK Z MÍSTÁ (cm)	OBRATNOST		5 skok (cm)	KLIKY (počet)	TWIST (počet)	PŘESKOKY LAVIČ. (počet)	čas (min)	BEEP TEST		2.9.2021
				L (s)	P (s)						vzdálenost (m)	level / úseky	
Katrin Kudělášková	2006	10,84/10,97	193/204	12,12	12,44	955/956	25,0	144	69,00	6:00	960	5 7	
Simona Vornáčková	2006	10,71/10,69	206/-	0,0	0	0/0	20	146	0	10:37	1900	10 1	
Elena Drápalová	2006	10,82/10,75	214/223	11,94	12,13	1043/1041	16	137	88	7:52	1320	7 5	
Klára Dupalová	2007	10,50/10,47	209/205	11,97	12,4	1031/1053	29	135	83	9:14	1600	8 8	
Mariana Žišková	2007	10,31/10,32	242/249	11,84	11,25	1236/1253	26	133	86	9:37	1680	9 1	
Stanislav Kovář	2006	10,19/9,78	242/267	11,31	11,97	1220/1281	46,0	150,0	93,00	10:48	1940,0	10 3	
Josef Nakládal	2007	10,84/10,94	203/204	11,97	11,5	1024/1008	50,0	139,0	89,00	11:09	2020,0	10 7	
Filip Fuchs	2007	10,00/10,25	242/207	11,78	11,47	1179/1184	41	159	90	9:31	1660	8 11	
David Janda	2007	10,25/10,31	221/218	11,09	11,65	1110/1091	40	148	83	10:26	1860	9 10	

Testová baterie motorických testů AD SLČR

Uvedená testová baterie je oficiální baterie schválená OSÚ AD SLČR od roku 2016
(doplněná 2021)

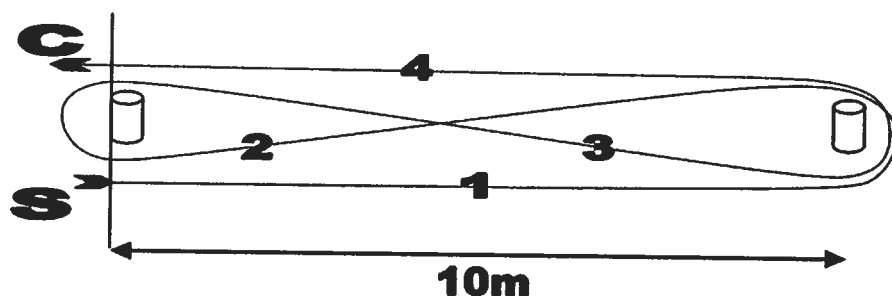
Rychlost (se změnou směru):

Člunkový běh:

Pomůcky: 2 kužely – vzdálené 10 m od sebe – povrch parkety/tartan

Provedení: testovaný po startu běží rovně, obíhá vzdálenější kužel, běží křížem ke startovnímu kuželu a obíhá ho, běží křížem ke vzdálenějšímu kuželu a obíhá ho, pak rovně dobíhá do cíle.

Hodnocení: měří se 2 pokusy s přesností na 0,1s, počítá se lepší výsledek.



Rychlá/explozivní síla:

Skok z místa snožmo:

Provedení: měří se 2 pokusy, počítá se lepší výsledek v cm.

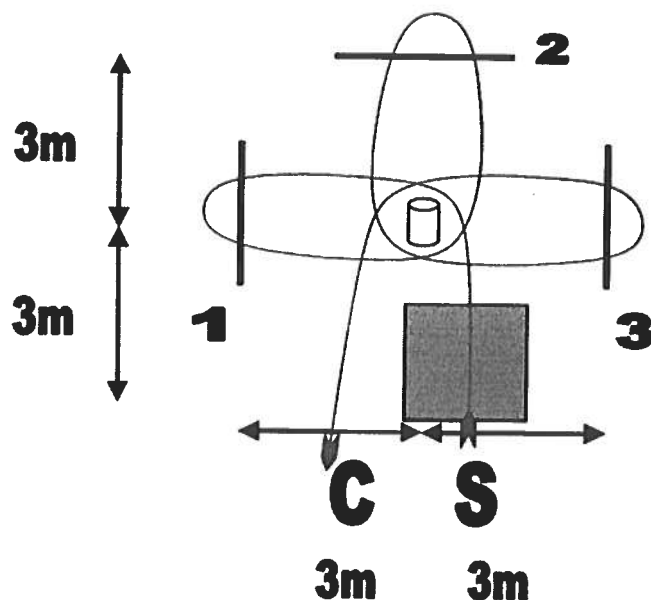
Koordinace/obratnost:

Překážková dráha (boomerang test)

Pomůcky: Kužel, žíněnka, 3x překážky individuálně nastavené do výšky poloviny stehna cvičence

Provedení: Testovaný začíná z vysokého startu kotoulem vpřed na matraci, běží kolem kuželu k první překážce (točí vlevo), kterou přeskočí a následně zpět podleze, to samé opakuje na 2. a 3. překážce, po poslední překážce obíhá kužel a běží do cíle. Po 1 zkušebním pokusu následují 1 na čas vlevo, 2. pokus na čas točí testovaný okolo kuželu vpravo.

Hodnocení: zaznamenají se oba pokusy s přesností na 0,1s



Rychlá/explozivní síla:

Pěti skok snožmo (test provádí žáci a junioři):

Provedení: navazovaně 5 skoků snožmo, měří se 2 pokusy, počítá se lepší výsledek v cm.

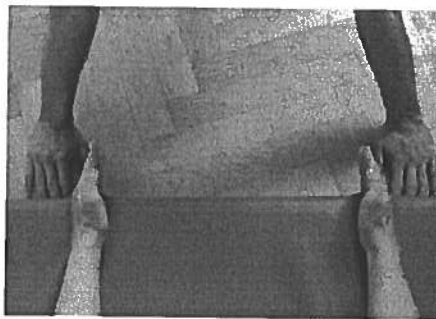
Síla paže a trup:

Kliky:

Pomůcky: žíněnka

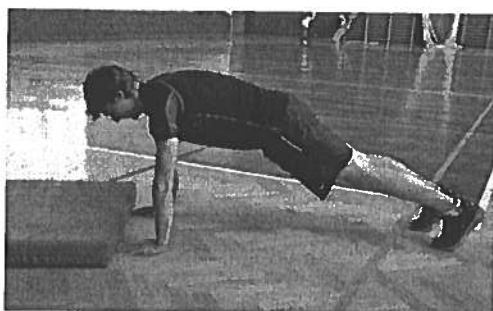
Výchozí pozice

Vzpor ležmo, paže jsou napnuté, ruce jsou na šířku ramen a leží na zemi před žíněnkou, prsty směřují dopředu, mezi chodidly je vzdálenost 15 -20 cm, hlava směřuje k žíněnce, tělo je napnuté – ramena, pánev a kotníky jsou téměř v rovině.



Provedení

Cvičenec provádí na startovní povel ve vteřinovém rytmu kliky. Během první vteřiny paže křčí, dokud se nos/čelo nedotkne žíněnky. Během druhé vteřiny paže napíná.



Měření

Startuje se po zaujmutí výchozí pozice. Zaznamená se počet správně provedených kliků

Chybné provedení – kritéria pro ukončení testu

- chybí kontakt čela/nosu se žíněnkou nebo nedostatečné napnutí paží
- tělo není napnuté (prohnutá záda, pánev nízko), hlava je pokrčená (ohnutá dolů)
- nedodržení vteřinového rytmu (platí pouze pro juniory a dospělé, u mladších kategorií dbáme hlavně na správné provedení)

Při chybném provedení bude testovaný dvakrát upozorněn, při třetím upozornění test končí.

Silová vytrvalost trup:

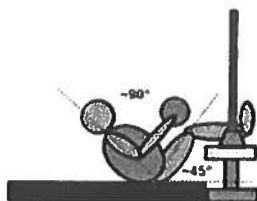
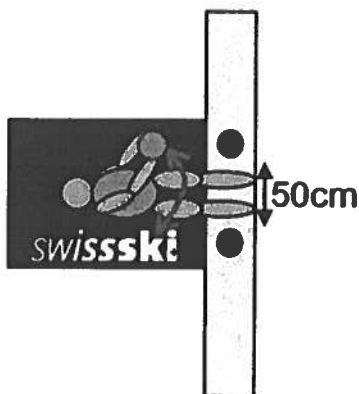
Twist

Pomůcky:

matrace, švédská lavička, kužely, stopky, medicinbal (3 kg, 2 kg, míč na basketbal)

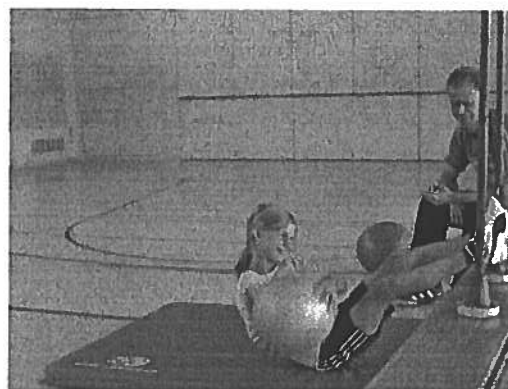
Příprava startovní pozice:

testovaný sedí na matraci a nohy má položené na lavici. Zároveň jsou nohy v prostoru mezi kužely, které stojí na lavičce ve vzdálenosti 50 cm. V rukách drží medicinbal, který leží vlevo na matraci.



Provedení testu:

Na startovní povel testovaný přemísťuje medicinbal nad břichem ze strany na stranu, medicinbal se musí dotknout matrace, za každý dotek dostane jeden bod. Nohy jsou ve vzduchu, kolena a kyčle pokrčeny tak, že bérková část nohou je nad lavičkou a nedotýká se jí. Během testu se nohy nesmí dotýkat lavičky ani kuželů.



Měření:

počet správných doteků míče na matraci, junioři medicinbal 3 kg za 60 s, žáci medicinbal 2 kg za 60 s, přípravka a předžáci míč na basketbal za 45 s.

Chyby v provedení:

chybí dotek matrace – nepočítá se bod

dotek nohou lavičky nebo kuželů – nepočítá se bod

nedodržení pozice těla – nepočítá se bod



Anaerobní vytrvalost:

Přeskoky lavičky:

Pomůcky: obrácená švédské lavička

Provedení: skáče se snožmo stranou přes lavičku tam a zpět.

Délka testu: příprava a předžáci 30s., žáci 45s., junioři a dospělí 60s. Počítá se počet přeskoků za uvedený čas.

Aerobní vytrvalost:

Beep test (vytrvalostní člunkový běh):

Pomůcky: kužely 4 ks, lepící páska, zařízení na přehrávání „beep testu“ (např. telefon s nahrávkou a reproduktory), nahrávka beep testu (nahrávku lze získat na FTVS UK Praha a UP FTK Olomouc, nebo na ÚAD SLČR), hodnotící tabulka pro výpočet uběhnuté vzdálenosti a času.

Příprava: kužely a páska vyznačují dvě mety vzdálené od sebe 20 m

Provedení: testovaný stojí za čarou, podle přehrávaného zvukového signálu se rozběhne. Rychlost po startu je malá, po zaznění dalšího signálu se dotýká jednou nohou mety (čáry) a otáčí se. Po cca 1min. nahrávka oznámí zvýšení rychlosti a zkrácení času mezi signály, změna je po každé jedné minutě a vymezuje „level“. Pokud testovaný doběhne k čáře dříve, musí počkat, až zazní signál a pak může pokračovat. Test může provádět více osob současně, jejich počet závisí na prostorových možnostech sportoviště.

Chybné provedení - kritéria pro ukončení testu: Pokud testovaný doběhne k čáře až po zaznění signálu, dostane varování a musí doběhnout k čáře a pokračovat dále, s tím že následující signály musí dohnat ztrátu. Test končí, pokud testovaný po varování 2x po sobě nedoběhne k čáře (do 2m) podle signálu.

Vyhodnocení: zaznamenává se počet uběhnutých úseků mezi metami, podle nahrávky se u závodníka zaznamená např. level 5 úseků 6, podle hodnotící tabulky se vypočte uběhnutá vzdálenost a čas.

Beep test – hodnotící tabulka

Level	počet úseků	celkový počet úseků	rychlost (km/h)	čas úseku (s)	vzdálenost úseku (m)	celková vzdálenost	celkový čas
1	7	7	8,0	9,00	140	140	1:03
2	8	15	9,0	8,00	160	300	2:07
3	8	23	9,5	7,58	160	460	3:08
4	9	32	10,0	7,20	180	640	4:12
5	9	41	10,5	6,86	180	820	5:14
6	10	51	11,0	6,55	200	1020	6:20
7	10	61	11,5	6,26	200	1220	7:22
8	11	72	12,0	6,00	220	1440	8:28
9	11	83	12,5	5,76	220	1660	9:31
10	11	94	13,0	5,54	220	1880	10:32
11	12	106	13,5	5,33	240	2120	11:36
12	12	118	14,0	5,14	240	2360	12:38
13	13	131	14,5	4,97	260	2620	13:43
14	13	144	15,0	4,80	260	2880	14:45
15	13	157	15,5	4,65	260	3140	15:46



Příklad hodnocení Beep testu:

závodník uběhl v 5.levelu 6 úseků, tzn. že uběhl kompletní level 4 – tedy 640m a 4:12min + k tomu 6 úseků v 5.levelu, celkový výsledek je 760m a 4:53min.

Alternativní test pro aerobní vytrvalost:

Pokud z objektivních důvodů není možné provést beep test, je možné otestovat aerobní vytrvalost v cooper testu (během testovacího dne neprovádíme dva testy aerobní vytrvalosti).

Cooper test

Provedení: běh po dobu 12 min (žáci a junioři) / 6 min (předžáci a přípravka)

Hodnocení: zaznamená se počet uběhnutých metrů za daný čas.

Sportoviště: nejvhodnější je atletický ovál (200 m nebo 400 m dlouhý)

Pokyny pro provádění motorických testů:

- Testy se provádějí na začátku přípravného období I (květen), a na konci přípravného období II (říjen)
- Před testy omezíme intenzivní trénink, aby byli závodníci odpočatí
- Testy provádějí pouze zdraví závodníci
- Důležité je dodržení pořadí jednotlivých testů (začíná se rychlostí, končí vytrvalostí)
- Dodržujte dostatečné pauzy mezi jednotlivými testy a pokusy, před posledním testem aerobní vytrvalosti zařadte pauzu 30 min
- Před jednotlivými testy trenér vysvětlí provedení testu a závodník provede zkušební pokus (především, když testy provádí poprvé)
- Výsledky testů se zaznamenají do přiložené tabulky
- Všechny testy (kromě cooper testu) je možné provést v tělocvičně, tedy i za nepříznivého počasí.
- Pokud je to možné, provádějte testy na jednom místě (stejná tělocvična, stadion)



Doplňkový test rovnováhy pro PP,PŽ, žáky

Test můžete provést během testovacího dne jako součást testové baterie.

Výdrž ve stoji na jedné noze:

Pomůcky: obrácená švédské lavička

Provedení: testovaný stojí na jedné noze se zavřenýma očima (oči zavázané) na obrácené lavičce, testují se obě nohy (1 pokus na pravou a levou nohu), zaznamenává se počet sekund, maximální doba testu je 60s

Doplňkový test anaerobní vytrvalosti a obratnosti pro Juniory:

Test neprovádějte během jednoho testování, tento test nenahrazuje přeskoky lavičky, ale je testem doplňkovým, který můžete provést jiný den.

Jacíkův test

Pomůcky: test se provádí na žíněnce (popř. venku na trávníku)

Provedení:

1. Výchozí poloha – leh na zádech: lopatky, hýždě a paty se dotýkají země, dolní končetiny protaženy paralelně vedle sebe, paže v připažení.
2. Cvičenec přejde do stoje: dolní končetiny ve spatném nebo paralelním postavení vedle sebe, propnutá kolena, vzpřímený hrudník a hlava, paže v připažení.
3. Cvičenec přejde do lehu na břiše: hrudník se dotýká podložky, dolní končetiny jsou nataženy paralelně vedle sebe, paže jsou v připažení.
4. Z lehu na břiše cvičenec přejde znovu do stoje.
 - Způsob přechodu z jedné polohy do druhé je libovolný.
 - Dbejte na to, aby každá poloha byla provedena přesně dle definice.

Hodnocení: Test trvá 60s. Za každou **správně** provedenou polohu je započítán 1 bod. Testovaná osoba je během testu průběžně informována o dosaženém počtu poloh a čase.