

Zpráva za RDJ dívky

Členové týmu:

RDJ A

- Elese Sommerová 2001
- Zazie Huml 2001
- Barbora Nováková 2002

RDJ C

- Klára Gašparíková 2001
- Natálie Zouharová 2002
- Linda Trejbalová 2003

Přicházející žákyně

- Barbora Peroutková 2004
- Hana Semeráková 2004

Přípravné období

Příprava proběhla velmi dobře, odjeli jsme téměř všechny naplánované objemy za velmi dobrých podmínek v podstatě až do října. kdy jsme měli problém s covidem v týmu a museli si dát 2 týdny pauzu.

Přehled účasti na soustředěních viz. tabulka. Bohužel účast některých závodnic poznamenala zranění a dlouhodobější nemoci.

V přípravě jsme i na společných kempech nechávali závodnicím, po domluvě s osobními trenéry možnost trénovat dle potřeby jinou disciplínu.

Nejvíce akcí se zúčastnily Hanka Semeráková a Linda Trejbalová.

Spolupracovali jsme i s mentálním koučem Tomem Hvoreckým a fyzioterapeutkami Janou Rothkogelovou, Lenkou Chroustovou a Bárou Hegmonovou.

	ÚČAST NA AKCÍCH RDJ do 22.12. 2020											
	Olomouc	Molltal	Nymburk	Saas Fee	Landgraaf	Saas Fee	Molltal	Molltal SCM	Kaunertal	Klausberg EC	Reitersalm + St. Lambrecht	celkem účast
DATUM	15.-20.5.	13.-24.6.	30.6.-5.7.	4.18.8.	31.8.-4.9.	13.9.-23.9.	3.10.-9.9.	17.-23.10.	11.-26.11.	5.-13.12.	13.-22.12.	1.5.-22.12.
dny kondice	5	2	6	2		1			3			19
dny lyže		8		10	4	8	6	6	14	8	8	72
Gašparíková		1	1	1	nemoc	nemoc	1	nemoc	1		1	6
Huml		1			zranění	zranění	zranění	zranění		1		2
Nováková		1		1		1	zranění	zranění	1		1	5
Peroutková	1	1		1	1			1				5
Semeráková	1	1	1	1	1	1	1	1	1			9
Sommerová		1		1		1				1	1	5
Trejbalová	1	1	1	1		1	1	1	1		1	9
Zouharová		1	1	1	1	1			1			6

Závodní období

Dívčí tým absolvuje závodní sezónu se svými osobními trenéry nebo kluby. Koncepce byla nastavená na jaře tak, že šéftrenér nemá za úkol starat se pouze o závodnice bez osobního trenéra, ale zabezpečovat a pomáhat na větších akcích typu EC a WC.

Rozhodl jsem se pro tuto cestu, protože dle mého názoru je potřeba podporovat závodění na vyšší úrovni a na lépe obsazených závodech - nehledat „lehké body“. Je třeba pracovat na dlouhodobém rozvoji závodnic a to je cesta závodění v EC, na FIS v Rakousku, Itálii, Německu, Švýcarsku....

Proto nebyl v závodní sezóně vytvořen společný program pro všechny závodnice. Ani to nedává smysl z hlediska rozdílné výkonnosti a rozdílného zaměření na disciplíny, přesto jsme udělali několik společných akcí a dvě tréninkové soustředění v Reiteralm (prosinec a leden).

Závodnice se tedy účastní závodů se svými osobními trenéry, případně kluby, se kterými jsme v kontaktu a případně plánujeme společné závody, nebo tréninky.

Krátké hodnocení závodnic

Elese Sommerová

4 starty WC, 6 startů EC, 1 start MS

Letos startuje hlavně ve slalomech, ale postupně se v sezóně zaměří i na obří slalom.

Výborné výsledky ve slalomech FIS – Francie, Švýcarsko, Itálie, Rakousko. Nejlepším výsledkem je 39 bodů z FIS slalomů ve Francii. Na MS v Cortině měla velmi nadějně mezičasy, ale bohužel vypadla pár bran před cílem.

Zazie Huml

1 start na WC, 3 starty na MS – 31. místo slalom, 22. místo paralelní slalom

V přípravném období ji trápilo zranění kolene – cca 6 týdnů pauza a poté v lednu 2 týdny corona. Jezdí pouze slalom a obří slalom.

Nejlepším letošním výsledkem je 43,89 bodu ve slalomu na Soriske Planině.

Barbora Nováková

2 starty EC, **7 bodů v DH – Evropský pohár**

V přípravném období měla pauzu 6 týdnů bez lyžování kvůli kolenu. Přesto se dokázala připravit zabodovala v EC Santa Caterina, a je tak teprve druhou českou závodnicí, která letos zabodovala v EC.

Nejlepší výsledky zajela ve sjezdech (je 148. na světě) a super G, ale jezdí dobře i GS.

Klára Gašparíková

1 start WC a 1 start EC

V přípravě byla omezena dlouhodobou nemocí, a tudíž také nemohla natrénovat tolik, kolik by potřebovala, přesto jezdí velmi dobře hlavně obří slalom. Závodí hlavně ve FIS závodech v zahraničí.

Nejlepším výsledkem je 40 bodů ze Santa Cateriny FIS obří slalom. Nyní se chystá na další obří slalomy EC v Livignu.

Natálie Zouharová

Přípravné období měla velmi dobré, bez komplikací. Zaměřuje se hlavně na technické disciplíny, ale jezdí i super G.

Závodí hlavně v Itálii v kategoriích NJR a CIT závodů, na kterých se dokázala několikrát umístit na stupních vítězů v obřích slalomech.

Linda Trejbalová

V přípravě se zúčastnila téměř všech akcí, v listopadu ji zbrzdil covid, ale dokázala se připravit dobře.

Specializuje se na technické disciplíny a nejlepší výsledek má z Polska, kde vyhrála za 43 bodů.

Postupně začíná závodit i na FIS závodech v zahraničí (mimo region CZE-SVK-POL).

Hanka Semeráková

Stejně jako Linda se zúčastnila většiny repre akcí. V přípravě jezdila velmi dobře a v polovině listopadu se připojila ke svému týmu – Racing team Záhrobský.

Zajela velmi dobré výsledky ve všech disciplínách – hlavně ve sjezdu průměr bodů, což je zhruba 140. místo na světě a 28. v juniorkách. Ale i ve slalomu je 16. ve svém ročníku. (LB FIS 16)

Barbora Peroutková

S reprezentací absolvovala méně akcí, většinu přípravy jeela se svým týmem. Zpočátku měla problémy s velkým počtem výpadků, ale postupně zajela výborné výsledky v GS a SG.

Je ve svém ročníku 13. v super G. (LB FIS 16)

Konec sezóny

V dalším plánu mé účasti je EC Livigno 27.-28.2., poté EC Val di Fassa 2.-3.3. a MSJ Banské 6.-10.3.

Poté následuje EC Reiteralm v druhé polovině března a MČR Špindlerův Mlýn. Toto jsou hlavní body programu a mezi ně napasujeme tréninky a FIS závody. Doufám, že sezóna bude i nadále takto úspěšně pokračovat.

Jan Čermák