



Český veslařský svaz
Czech Rowing Association

Zpráva sportovního úseku ČVS

1. Informace o průběhu přípravy skupiny muži Dukla

Většina závodníků z Dukly se zúčastnila v prosinci VT Livignu, které bylo zaměřeno na vytrvalostní trénink. Závodníci kombinovaly běžecké lyžování s tréninkem na veslařském trenažéru a posilování. Před odjezdem na toto soustředění proběhla diskuze/beseda s odborníky s CASRI a závodníky ohledně vysokohorského tréninku, závodníci byli na odběrech krve a saturování potřebnými vitamíny nebo železem.

Skupina M. Vabrouška se tohoto VT nezúčastnila. Z této skupiny byl v Livignu pouze M. Vraštil, který se bohužel na závěr soustředění nakazil Covidem.

Začátkem ledna se skupina M. Vabrouška odebrala na VT Livigno, kde je v polovině ledna střídá skupina J. Navrátila.

Všechna VT jsou hrazena ASC Dukla.

Proběhla také diskuze VSTR ASO veslování s některými závodníky (mladší ročníky) o přístupu k tréninku a docházce. Věřím, že se tato situace zlepší a kluci chápou, že vrcholový sport je odlišný od toho rekreačního. Zatím jsme s trenéry po týdnu a půl zaznamenali zlepšení.

2. Informace o průběhu přípravy skupiny ženy Olymp

Závodnice Olympu se zúčastnili stejně jako muži 14 denního soustředění v Livignu. Opět jako u Dukly, i trenéři T. Kacovský s J. Lukšem spolupracují s CASRI nebo s CSM J. Dostála. Byla zde také kombinace běžeckého lyžování, trenažerů a posilovny.

Začátkem nového roku proběhla schůzka trenérů Olympu a vedení ČVS (Šebek, Synek, Panuška, Kučera, Makovička online) k ujasnění organizace tréninků, nastavení spolupráce mezi trenéry, aby nedocházelo ke zbytečným nedorozuměním. Schůzka byla ukončena s tím, že od začátku ledna se všechna děvčata plně připravují v loděnici Olympu, což hodnotím jako velký posun vpřed. Nastavil se termín 1x týdně pro organizační schůzku s vedoucím sekce V. Malečkem. Ten od 1.1.2022 vede pro veslování Olymp organizační a logistické zajištění.

Byla zahájena komunikace s VSC Victoria ohledně zápůjčky lodí, které by zatím děvčata používala, než dojde k převodu majetku z VSC na Olymp. Věc je v běhu.

Osobně mě velice trápí situace ohledně třetího trenéra M. Zajíčka, který přešel z VSC Victoria. ČVS i Olymp dostal závazku, že všem bude umožněn přestup. Nastalo to, že z VSC přešlo pouze 5 děvčat a

pro práci trenéra M. Zajíčka bohužel moc nevidím žádné využití. Nedochází k zapojení do tréninkového procesu ani u jedné ze skupin, ani jeden z trenérů ho ke své práci nepustí. Navrhuji proto ukončení pracovního poměru M. Zajíčka ve zkušební době k 31.1.2022 a pokud bude souhlasit a bude po nominacích do reprezentačních posádek prostor, aby vedl některou z posádek U23 a byl případně ohodnocen externě od ČVS. Byl bych nerad, aby Michal na práci trenéra zanevřel, ale faktem je, že se musí vypracovat a zkušeností s vedením reprezentačních posádek mnoho nemá. Na volnou pozici bych obsadil na 50% úvazek kondičního trenéra M. Pfoffa, který již u skupiny T. Kacovského působí. Dojde tím k úspoře finančních prostředků, které jsou vynakládány z rozpočtu na činnost a tím tedy k úspoře na VT, materiál, zajištění doplňkovou výživou, atd.. Druhý kondiční trenér u skupiny J. Lukše bude zachován ve stávající podobě.

Koncem měsíce ledna závodnice Olympu odjíždějí na druhé VT do Livigna. Trápí mě zdravotní stav závodnic, kdy nemocnost je opravdu veliká. A to nejen u resortních závodnic.

3. Průběžné testování

V prosinci proběhl test na 6km ergo, který byl omezen frekvencí 30temp/min. a jak se ukázalo, pro mnoho závodníků toto omezení bylo zbytečné. Tuto frekvenci udrželo pouze několik závodníků po celou dobu testu.

V lednu závodníci podstoupí test ergo 2km, v rámci ergoregaty nebo individuálně. Někteří jej absolvovali již v prosinci v rámci ergoregat, což bylo zaznamenáno metodikem P. Panuškou.

Trenéři resortních center Dukla a Olymp se rozhodli tento test jet individuálně, i když Dukla plánovala účast na ergo Ústí n/L. Kvůli pandemické situaci však usoudili, že bude lepší tuto účast zrušit. Hlavně proto, aby závodníci mohli odjet na plánovaná VT.

Test síly je opět individuální a trenéři nebo závodníci posílají videa s provedením testu.

4. Sraz U23

Zpráva o průběhu VT U23

Plánovaný výcvikový sraz družstva veslařů kategorie U23 (viz příloha Kalendář U23 21- 22) proběhl v termínu 6. – 8.1 2022 v loděnici ASC Dukla Praha

1. V rámci programu srazu (viz příloha Program, sraz U23) proběhlo povinné sledování podle lednové baterie testů:
 - Zjišťování výkonu (W) na hranici ANP
 - Test silových schopností (benče, dřepy, shyby)
2. Odpolední tréninkové jednotky byly zaměřeny na sjednocení technického pojetí záběru veslařů v nízké intenzitě zatížení (3x veslařský ergometr). Toto vytrvalostní zatížení bylo doplněno tréninkem na bicyklovém ergometru.
3. Velký časový prostor byl věnován kompenzačnímu cvičení a strečinku – prakticky součástí každé tréninkové jednotky.
4. Zařazeno bylo také cvičení na rozvoj efektivity dýchacího systému a posilování hlubokého stabilizačního systému těla (core trénink)

Trenérské vedení:

Veslařská část: J. Navrátil, I. Uhlová, M. Součková

Silové schopnosti: D. Kotrč

Kompenzace: D. Hofmanová

Organizační příprava:

M. Perglerová

Poznámky:

Skupina pozvaných mužů – celkem 15 závodníků (byla jedna omluva ze zdravotních důvodů) – dobrý přístup k plnění testů i tréninkových úkolů

Všichni účastníci podstoupili při vstupu do objektu antigenní test na covid 19, s negativním výsledkem
Samozřejmostí je také kontrola o ukončeném očkování nebo o prodělané nemoci covid 19 (pomocí aplikace Tečka)

Děkuji za velmi dobré podmínky pro uspořádání VT v objektu ASC Dukla Praha.

Zapsal:

Přemysl Panuška

5. Universiáda 2022

ČVS byl vyzván k podání jmenovité nominace na Universiádu ve čtvrtek 6.1. s tím, že jmenovitá nominace závodníků musí být předložena nejpozději v pondělí 10.1.2022. Z původně plánovaných 20 účastnických míst pro veslování se nakonec stalo 10 včetně doprovodu. Důvodem jsou finanční náklady a také jednotná doprava organizátorem z Frankfurtu n/M. Jeden účastník cca 105000,- Kč. Proto se také hlavním kritériem pro přidělení míst stala úspěšnost na mezinárodních soutěžích. Je tlak na to, aby na tyto závody jeli opravdu reprezentanti.

Tuto skutečnost jsme řešili během pátku s P. Škvorem a P. Panuškou, že nejsme schopni tento seznam dodat. Původně byly totiž v plánu dvě osmiveslice U23. Svolal jsem na neděli večer online schůzku, kde za účasti výše zmíněných, předsedy ČVS a místopředsedy pro sport a oblast Vltavu jsme se domluvili, že podáme nominaci z úspěšných závodnic a závodníků U23 a rozšíříme ji o náhradníky. Posádky 2x a 2- u žen a 2x a 4- u mužů. Celou věc jsem také konzultoval s trenéry nominovaných.

Zapsal:

Ondřej Synek

Sportovní ředitel ČVS

V Praze 17.1.2022