

Hodnocení činnosti RD dospělých, sezóna 2010

- Radek Novotný, vedoucí a šéftrenér RDD
-

Obsah:

1	Plnění plánu přípravy	1
2	Ekonomické hodnocení činnosti družstva	3
3	Materiální zabezpečení	3
4	Realizační tým 2010	4
5	Přehled složení RD 2010 a starty na vrcholných akcích:	4
6	Přehled výsledků 2010	5
7	Na čem zapracovat.....	6

1 Plnění plánu přípravy

Úvodní sraz Blatiny (statek VHS Brno), listopad, 3 dny

- společně s JRD, jednoznačně přínosné pro obě strany
 - teambuilding, informačně vzdělávací sezení a společná recese
- = nesmírně náročné na přípravu, ale velmi pozitivní ohlasy

Tréninkový kemp Churáňov, leden, 7 dní

- 7H+3D+1RT (11 lidí)
 - převážně běžecké lyžování a objemový trénink + trocha teorie
- = společná tréninková motivace a nabourání zimního stereotypu

Mapový kemp Slovinsko - Pliskovica, únor, 5 dní

- 9D+8H+6JRD+2ost+4RT (29 lidí)
 - základní technika i závodní dovednosti, krasový terén
 - mohl být zařazený i sprint
- = tréninkově vydařený kemp, trochu znehodnocený nepříliš vyhovujícím ubytováním (chladno); účast JRD vítaným oživením

Mapový kemp Francie - Auvergne, Fontainebleau, březen, 9 dní

- 9H+9D+5JRD+5ost+3RT (31 lidí)
 - společně s reprezentací Švédska, na pár trénincích i Francouzi, vč. Gueorgiou
 - náročný program s množstvím tréninků závodní formou v technicky extrémně náročném terénu
- = velkoformátová akce se silným rozvojovým a motivačním efektem; český tým opět zaujal partnery přístupem závodníků i formou tréninků

Nominační závody pro ME - Morava, duben, 3 dny

- 10H+12D+3RT (25 lidí)
 - sprint Třebíč (RD+TTR), klasika KSU, middle RD
 - (-) minimální možnost ovlivnit podobu klasiky (trať, délka, korektnost...)
 - (-) časově přepálený middle
- = celkově tentokrát mírně rozpačitý dojem; trvat na kontrole závodu

Mapový kemp Norsko - Halden, začátek května, 7 dní

- 7H+7D+3RT (17 lidí)

- improvizace - na poslední chvíli přesunuto z Trondheimu (sníh)
 - základní technika i tréninky závodní formou, navykání severskému lesu a podložce
 - na některých trénincích i místní stars (Wingstedt, Huovila, Haldin, Helena Jansson...)
 - plusem i dva pěkné měřené sprinty
 - už v půlce kempu neobvykle vysoká únava - podložka úřaduje
- = netypické pro Trondheim, ale typické pro tratě MS ;) příště se při přípravě na Skandinávii nenechat ovlivnit k prodloužení původně plánovaných krátkých, přerušovaných fází, na delší souvislé tréninky závodní formou v této fázi nemáme

ME Bulharsko, Primorsko, 11 dní

- 7H+7D + 3RT
- je dobře mít na takovou akci širší tým, málokdo to zvládne celé, víc lidí získá ostré zkušenosti a reálnost startu působí i pozitivně motivačně; na druhou stranu by rozhodně neměli startovat všichni, kteří dosáhnou na tuto úroveň - je třeba zachovat vnitrotýmové pnutí
- = skvělé stříbro Dany Brožkové, nezapomenutelná ženská klasika s třemi v první desítce a opět excelentní výkony štafet; slabší výkony mužů

Nominačky MS - Norsko, Trondheim, červen, 7 dní

- 9H + 12D + 4RT (25 lidí)
- 4 závody: 2x sprint (les, město), middle, long + model event; všechno pořadatelsky v režii RD (s malým příspěvím týmu POL); na Emitu
- vydařené relevantní sprinty, zřejmě až příliš jednoduchý middle, odpovídající klasika
- vážnou slabinou byl tisk map na naší inkoustové tiskárně, což bohužel vážně ovlivnilo výkon několika jednotlivců na deštivé klasice (rozpitá mapa) - bylo vzato v potaz při nominaci
- = jako obvykle bohužel nebyl moc prostor pro individuální vyhodnocení výkonů - RT byl naplno vytižen realizací akce; nahrazeno alespoň následnými rozborů (velmi cenné srovnání s Hausken i s Poláky)

Mapový kemp před MS - Norsko, Trondheim, červenec, 7 dní

- (7+2)H + 9D + 3RT (21 lidí)
- některé tréninky společné s DEN - nemělo valný smysl, běhali jim je cca 3-4 lidi a my jsme ztratili programovou flexibilitu
- u některých měl kemp malou prioritu - přijeli objemově unavení a trénink ztrácel efekt
- až příliš odstředivých tendencí - každý jiný přístup k tréninku, mnozí už mysleli jen na AMS...
- běžely se i některé fáze zaměřené na klasiku; ty však podle mého názoru moc užítku nepřinesly a působily fyzicky devastačně
- několik vydařených fází (štafetový nácvik, 2x sprintové úseky, vzorové úseky pro finále middle)
- vydařené angažování 2 kluků těsně za nominací jako roznašečů
- = tento kemp celkově nepřinesl týmu potřebnou sebedůvěru a ani fyzicky ho mnozí neustáli; asi polovina tréninků nebyla moc trefená (m.j. oba dánské)

AMS Švédsko, Borlänge, červenec, 7 dní

- 6H+6D+3RT
- přímo navazovalo na kemp v Trondheimu (někteří měli proto v Trondheimu volnější program; měl jsem však z vlastní zkušenosti za to, že před skandinávskými závody je výhodné adaptovat se několika tréninky ve Skandinávii) - některé opory, které se připravovaly hlavně na MS nebyly fyzicky úplně top (Procházka, Dlabaja...); na druhou stranu Merz tam přijel také přímo z kempu a v drsné klasice exceloval
- akce kompletně hrazená ČAUS
- = skvělý výkon Radky na middlu (1.), radostné výkony štafet (2.,3.) i dalších jednotlivců

Euromeeing Česká Republika - Turnov, srpen, 3 dny

- 6H+6D+2RT

- tentokrát startovali i někteří závodníci z týmu pro MS (ti, kteří na MS absolvovali jen 1 trať)
- řada vynikajících výsledků proti závodníkům, kteří už letos prokázali světovou výkonnost - opět se potvrdilo, jak velkou roli hraje u těch méně zkušených sžití s nějakým typem terénu a způsobem mapování - paradoxně to opět naznačilo, že se musíme tréninkově tlačit ven
- = letošní vynikající výsledky jsou některým jednotlivcům motivující odměnou za snažení a pozitivní zkušeností do budoucna

SP 10 a tréninkový kemp MS 2011 - Francie, Annecy, říjen, 7 dní

- 8H+7D+1RT (2 kluci pro nemoc nakonec neodcestovali)
- 5-6 mapových tréninků + 1 závodní start, vše s cílem získat podkladové zkušenosti pro přípravu na MS 2011
- pro tréninky jsme tentokrát využili oficiální nabídky pořadatelů MS
- = máme představu

Finále SP - Švýcarsko, Ženeva, říjen, 4 dny

- 3H+4D+0RT
- zkušenostně významný start na middlu (terén MS 2012) a tradičně špičkově pořadatelsky zvládnutý sprint, který je závodníkům odměnou
- = potvrzená zkušenost: se slabší fyzičkou se na Postfinance Sprintu nedá uspět; přesto v rámci kontinuity rozhodně stojí za účast

Reprezentace tak zajišťovala na různých úrovních organizace celkem 92 dní týmových akcí (včetně MS).

2 Ekonomické hodnocení činnosti družstva

- ekonomické zajištění činnosti týmu umožnilo pokrytí přípravy na MS i začlenění rozvojových akcí; přesto byla tentokrát ekonomika mírně limitujícím faktorem ve vztahu k MS - létat na přípravné závody do Norska je mimo naše možnosti
- výraznou úsporou bylo nakoupení vysokého počtu levných letenek už v listopadu 2009 - jen díky tomu bylo možné absolvovat 3 norské kempy a MS s tak vysokým počtem účastníků
- nedílnou součástí finanční politiky RD je částečné samofinancování akcí ze strany závodníků, které výrazně rozšiřuje možnosti týmu a navyšuje disponibilní rozpočet o cca 15%
- rozpočet RD byl také navýšený o sponzorské příspěvky od firem Equica, Toi-Toi, Mercuri, Noname a Žaket, a o prostředky od VSC a ČAUS - vše dohromady cca 400 tis. Kč.
- se zajištěním cest nám výrazně pomohlo sdružení AR20 (Petr Mádle) zapůjčením vlastního mikrobusu
- cestovné do místa srazu bylo hrazeno jen při účasti na tréninkových akcích
- náklady na sezónu byly vykázány zhruba v souhrnné výši odpovídající finančnímu krytí ze zdrojů ČSOB a příspěvků externích partnerů RD

3 Materiální zabezpečení

- pokračovala spolupráce s Noname - sada závodního oblečení byla doplněna došitím potřebných kusů tak, abychom doplnili opotřebované kusy a měli k dispozici dostatečné množství vybavení i pro juniory a dorost; nově byla vyrobena sada týmových bund s nápisem CZECH REPUBLIC
- pitný režim byl opět podpořen partnerstvím s firmou ENERVIT (produkty za 40 tisíc Kč v MOC zdarma a 35% sleva na další nákupy)
- tým intenzivně využívá vlastní sadu SI jednotek a stojanů (letos doplněna o 10 jednotek od ČSOS a 30 dokoupených lampiónů)

4 Realizační tým 2010

V letošním roce se na činnosti RD podíleli:

- Radek Novotný - vedoucí RD, organizační pracovník, šéftrenér
- Jan Šidla - asistent na akcích
- Pavel Slavík - asistent na akcích, vedoucí akce Euromeeting
- Roberth Andersson - fyzioterapeut (ME Bulharsko, AMS Švédsko, MS Norsko)
- Katka Novotná - kuchařka (nominačky MS, VT Norsko)
- Anna Procházková - fyzioterapeut (VT Norsko)
- Zuzana Macúchová - kuchařka (MS Norsko)
- Petr Kadeřávek - pomoc při VT Slovinsko
- Jan Kaplan - supervizor RD (oponent)

5 Přehled složení RD 2010 a starty na vrcholných akcích:

Muži

▪ Dlabaja	A	MS	ME	AMS		SP10	SPf
▪ Procházka	A	MS	ME	AMS		SP10	SPf
▪ Smola	A	MS	ME			**	**
▪ Chromý	B	MS	ME	AMS	EM	**	
▪ Kodeda	B	n.	ME	AMS	EM	SP10	
▪ Král	B			AMS	EM	**	
▪ Rajnošek	B						
▪ Šedivý	B	MS	ME	AMS		SP10	SPf
▪ Hájek	C				EM	SP10	
▪ Hradec	C						
▪ Kozák	C						
▪ Mrázek	C		ME	EM			
▪ Losman	C						
▪ Šměhlík	C			EM			
▪ Nykodým	J				SP10		

Ženy

▪ Brožková D	A	MS	ME			SP10	SPf
▪ Brožková R	A	MS	ME	AMS		SP10	SPf
▪ Juřeníková	A	MS	ME			SP10	SPf
▪ Dočkalová	B		ME				
▪ Duchová	B	MS	**	AMS	EM	SP10	
▪ Klechová	B	MS	ME			SP10	SPf
▪ Bochenková	C			AMS	EM	n.	
▪ Gregorová	C						
▪ Karochová	C						
▪ Mádlová	C				EM		
▪ Panchártková	C						
▪ Petrželová	C						
▪ Spurná	C			AMS	EM	SP10	
▪ Svobodná	C	MS	ME	AMS	EM	**	
▪ Topinková	C		ME				
▪ Kovářová	-			AMS	EM		

** nominován(a), ale nesharoval(a); nebo nominaci nevyužil(a)
n. náhradník

6 Přehled výsledků 2010

Mistrovství světa Norsko (do 20. místa):

5.m.	štafeta muži (Dlabaja Tomáš, Procházka Jan, Smola Michal)	
6.m.	Juřeníková Eva	sprint
6.m.	štafeta ženy (Klechová Vendula, Juřeníková Eva, Brožková Dana)	
9.m.	Brožková Dana	long
10.m.	Juřeníková Eva	long
12.m.	Brožková Dana	sprint
13.m.	Smola Michal	sprint
14.m.	Klechová Vendula	long
15.m.	Klechová Vendula	middle
15.m.	Procházka Jan	sprint
16.m.	Procházka Jan	long
18.m.	Dlabaja Tomáš	middle
19.m.	Brožková Dana	long

Mistrovství Evropy Bulharsko (do 20. místa):

2.m.	Brožková Dana	long
4.m.	štafeta ženy (Klechová Vendula, Brožková Dana, Juřeníková Eva)	
5.m.	Juřeníková Eva	long
5.m.	štafeta muži (Dlabaja Tomáš, Procházka Jan, Smola Michal)	
6.m.	Brožková Dana	sprint
7.m.	Brožková Dana	middle
8.m.	Klechová Vendula	long
11.m.	Svobodná Šárka	middle
12.m.	Šedivý Jan	long
15.m.	Dlabaja Tomáš	sprint
15.m.	Dočkalová Martina	long
15.m.	Svobodná Šárka	sprint
15.m.	Smola Michal	long
16.m.	Svobodná Šárka	long
17.m.	Klechová Vendula	middle
17.m.	Smola Michal	sprint
19.m.	Juřeníková Eva	sprint

AMS Švédsko (do 12. místa):

1.m.	Brožková Radka	middle
2.m.	štafeta muži (Dlabaja Tomáš, Šedivý Jan, Procházka Jan)	
3.m.	štafeta ženy (Svobodná Šárka, Brožková Radka, Duchová Iveta)	
4.m.	Procházka Jan	sprint
6.m.	Kodeda Štěpán	long
6.m.	Kodeda Štěpán	sprint
7.m.	Král Vojtěch	middle
9.m.	Šedivý Jan	long
9.m.	Dlabaja Tomáš	sprint
10.m.	Duchová Iveta	sprint
10.m.	Chromý Adam	long
11.m.	Chromý Adam	middle
12.m.	Spurná Martina	long
12.m.	Dlabaja Tomáš	middle

Euromeeing Česká Republika (do 8.místa)

1.m.	Spurná Martina	middle
1.m.	Chromý Adam	long
1.m.	štafeta ženy (Svobodná, Spurná, Duchová)	
1.m.	štafeta muži (Hájek, Chromý, Král)	
2.m.	Král Vojtěch	middle
2.m.	Mrázek Jan	long
4.m.	Duchová Iveta	middle
4.m.	Spurná Martina	long
4.m.	Hájek Daniel	middle
5.m.	Svobodná Šárka	long
6.m.	Bochenková Ivana	middle
7.m.	Kovářová Kristýna	middle
7.m.	Nykodým Miloš	long
8.m.	Nykodým Miloš	middle

Světový pohár 2010 (běželo se 12 závodů, započítávalo se 9)

celkové umístění a pořadí v jednotlivých závodech:

6.m.	Brožková Dana (9 závodů) - 2., 5., 6., 7., 9., 12., 13., 15., 19.
14.m.	Juřeníková Eva (7 závodů) - 5., 6., 7., 10., 11., 14., 19.
29.m.	Klechová Vendula (7 závodů) - 8., 14., 15., 17., 26., 34., 40.
42.m.	Svobodná Šárka (4 závody) - 11., 15., 16., 23.
51.m.	Brožková Radka (7 závodů) - 24., 25., 27., 37., 38., 42., 56.
59.m.	Duchová Iveta (2 závody) - 13., 26.
68.m.	Dočkalová Martina (2 závody) - 15., 33.
83.m.	Spurná Martina (1 závod) - 22.
	Topinková Monika (2 závody) - nebodovala
34.m.	Dlabaja Tomáš (7 závodů) - 15., 18., 23., 26., 27., 38. / 69.
36.m.	Procházka Jan (8 závodů) - 15., 16., 16., 37., 38. / 42., 46., nq
38.m.	Šedivý Jan (7 závodů) - 12., 23., 24., 28., 34., 40. / nq
43.m.	Smola Michal (5 závodů) - 13., 15., 17., 29. / nq
94.m.	Hájek Daniel (1 závod) - 26.
107.m.	Mrázek Jan (2 závody) - 34., 40.
112.m.	Chromý Adam (3 závody) - 34. / nq, nq
124.m.	Kodeda Štěpán (3 závody) - 38. / 41., 42.
	Nykodým Miloš (1 závod) - nebodoval

7 Na čem zapracovat

- zařadit víc ostrých **závodních zkušeností**, nedílně však provázených transparentním tlakem na výsledek
- pokusit se z týmových aktivit **vytěžit víc ve smyslu individuálních poznatků** (přenést tíhu organizace tréninků na někoho jiného, pokusit se víc komunikovat 1:1)
- nesázet za každou cenu celý rok na terén MS; **více zaměřit až na závěrečnou přípravu**
- pokusit se o něco víc **diferencovat podmínky pro opory a druhý sled**, dát oporám ještě větší možnosti k co nejrelevantnější přípravě
- pokusit se ovlivnit závodníky ve smyslu **zefektivnění tréninkového procesu** (jasně preferovat kvalitu před hrubým objemem; práce s

odpočinkem; eliminovat výkonnostní propady způsobené objemem tréninku?)

- hledat **pragmatický přístup k závodům** - na světové scéně se běhá pro výsledek, ne pro prožitek, bohužel
- další **tlak na technickou kvalitu výkonu** a zvládnutí základních orientačních schopností
- další tlak na **dosažení dostatečné běžecké úrovně** (nejen dráha, ale i terénní kapacita)
- dál využívat příležitosti k co nejčastějšímu **kontaktu se světovou scénou** (otevřené týmové aktivity, spolupráce jinými repre)
- pokračovat v mírném překryvu aktivit **RD a JRD**

Radek Novotný, 20.10.2010

PS: Detailní hodnocení vystoupení na MS je předmětem zvláštního materiálu.