



**ČESKÁ RUGBYOVÁ
UNIE**

**HODNOCENÍ IV. REGIONÁLNÍHO KEMPU
U18 – SILOVÁ PŘÍPRAVA**

MICHAL OUŘEDNÍK

20.12.2011

Sportovec na prvním místě, vítězství na druhém



V průběhu prosince proběhl IV. regionální kemp tentokrát zaměřený na silovou přípravu hráčů. Níže naleznete komentáře a hodnocení trenérů příslušných regionů.

Náplní IV. regionálního kempu byl nácvik silových cvičení a silové testy (viz příloha), na základě poznatků z tohoto kempu a dříve provedených fyzických testů byli hráči rozděleni do 2 - 3 tréninkových posilovacích plánů, některým hráčům byl vytvořen individuální plán.

15.12. Vyškov: Dan Beneš a Ivan Elzner (zápasník, trenér TJ Hellas Brno, kondiční trenér RCB)

RC JIMI Vyškov nám zas vyšel skvěle vstříc, domluva s nimi funguje perfektně, takže jsme se snažili smysluplně splnit plán i v daných podmínkách.

Dřepy hráči končili na 88 kg, i když u většiny kluků (kromě Vinického a Holby) je to jejich vlastní váha, takže už nebylo nutné pokračovat dál a testy tak mají validní hodnoty.

Jednoručky, s kterými hráči mohli klikovat, byly k dispozici jen 5 kg, s nimi aspoň 16 kliků splnili všichni se správnou technikou, na což jsme se zaměřili především.

Shyby dopadli dle očekávání v průměrných hodnotách.

Dorazilo celkem 9 hráčů, na regionálních výběrech se především projevuje zájem hráčů, kteří chtějí reprezentovat, což dokazují svým přístupem a odhodláním na sobě pracovat.

Momentálně hledáme možnosti, jak s hráči posilovat co nejčastěji pod odborným dohledem např. ve Zlíně nabídl pomoc Ota Hejmala, rád bych nabídl podobnou alternativu hráčům Vyškova.

16.12. Ostrava: Dalibor Čech

Ostravský klub opět vyšel vstříc s posilovnou, a to zejména díky Jardovi Kaňákovi, kterému patří poděkování. Testy prokázaly podle mě dobrou fyzickou připravenost. U hráčů severní Moravy nevidím v tréninkové přípravě problém. Hráči jsou dobře vedeni klubovými trenéry - Ostrava Kaňák/Lištván a Havířov Tomčík. Vzhledem k ročnímu období je i ucházející tréninková účast, kterou má kupodivu nejlepší Szarický (dosud měl s docházkou problémy)! Hráči trénují v klubech (účast mezi 60 - 100 %) a sami v posilovně 2-3 x týdně - z čehož vyplývá, že někteří trénují až 5 x týdně!

Co se týče silových testů, největším bojovníkem byl Vojtěch Haltof, který se v posilovně cítí jako ryba ve vodě. Vojta Doupovec je velice ctížadostivý, a když se jedná o nějakou soutěž, závod nebo test je schopen jít až za hranici svých možností.

19.12. Praha: Štěpán Pospíšil a Michal Ouředník

V Praze sešlo neskutečných 23 z 24 pozvaných hráčů (osobně to беру za velký úspěch), nedostavil se jen jeden nominovaný hráč, kvůli škole (doděláme individuálně).

TJ probíhala v Cycling&fitness na Jiřího z Poděbrad, kdy jsme po celou dobu měli posilovnu k dispozici k vlastní potřebě. Hráči byli rozděleni do dvou skupin jedna od 9 hod, druhá od 10 hod. V první části jsme hráčům představili 6 základních cviků viz plán od Štěpána, po té jsme provedli uvedené testy.

Hráči dostali nabídku využívat Cycling&fitness za zvýhodněnou cenu, kde po domluvě mohou trénovat jak se Štěpánem, Michalem, tak jim může být případně k dispozici majitel posilovny.

Celkové hodnocení kondičního trenéra Štěpána Pospíšila

Tyto testy nebyly vytvořené pro zjišťování aktuálního silového projevu našich hráčů, ale byly vytvořeny pro to, abychom si ověřili, jsou-li hráči připraveny na další fázi tréninku. Bohužel se v některých případech projevilo, že se nejen silové, ale i celkové přípravě mimo trénink vůbec nevěnují. Tento problém je dvousečný, jednak budou pro tým slabšími články a zadruhé se reálně zvyšuje poškození zdraví při přímém porovnání s jinými evropskými celky. Pokud se nezlepší hlavně jejich přístup, na ME bych je nenominoval. Celkově vzato, nějaký pokrok hráči udělali, což je vidět na nejjednodušších cvicích. Výkon ve shybech a klicích a především jejich provedení je stále dobrým ověřovacím ukazatelem.

Podle testů byly sestaveny jednoduché tréninkové plány, rozdělené většinou podle úrovně síly trupu a zad. Několik hráčů mají tréninky se zvláštnostmi vzhledem k jejím nedostatkům.

Neustále musíme hráče kontrolovat z hlediska úrovně flexibility, tímto apeluji na trenéry v klubech, aby tomu věnovali zvýšenou pozornost v tréninku!

Druhou a myslím důležitější částí tohoto kempu byl nácvik vzpírání a některých jeho prvků. Několik jedinců se ukázalo býti velice talentovaných a jejich výuka bude rychlejší a efektivnější. Celkově však musím podotknout, že toto by již hráči měli dávno zvládat. Zvláště hráči z klubů, kde je posilovna organizována.

Subjektivně musím vyzdvihnout několik hráčů z pražské skupiny. Hansík, Novák, Petřina. Bohužel nemohu posoudit ostatní skupiny takto blíže, ale Ostrava se ukázala jako dobře připravená a Brno zvládlo testy bez výrazných propadů.