

## Zápis on-line TR č. 96 dne 27.4. 2021

Přítomni: Marek Šimák, Kamil Černý, Jiří Kotiba, Radek Seman, Michal Soukup, Martin Klíč, Fejt Pavel, Martin Svoboda, Pavel Duda,

Host: Václav Chocholoušek,

Omluveni: Vasil Larionov, Konstantin Flachbart

### Program jednán on-line:

Zahájení a odsouhlasení programu

- 1) Zahájení TR a odsouhlasení programu
- 2) Kontrola zápisu č. 95
- 3) Elektronický tréninkový deník Yarmill – Kamil Černý
- 4) Zprávy trenérů RD – nominace a seznamy na MT a VT
- 5) SCM – testy atd
- 6) Různé

**1) Jednání TR bylo zahájeno ve 13h on-line přenos a program byl odsouhlasen**

**2) Kontrola zápisu č. 95 – provedeno**

**3) Elektronický tréninkový deník Yarmill – Kamil Černý  
V evidenci 35 lidí.**

Dosah aplikace: Tréninkový deník ( dále jen TD) by měla ČBA posloužit hned z několika hledisek.

Ø Její samotné zpracování a další zpětnovazební vývoj v čase slouží jako manuál a metodické doporučení, jak systematicky vychovávat boxery v dlouhodobé koncepci sportovního tréninku. Při tvorbě obsahu školení a budoucího metodického pokynu je brán zřetel především na současný vývoj a světové trendy v přípravě vrcholových boxerů.

Ø Sběr dat o tréninkovém procesu boxera pro objektivní vyhodnocení jeho přípravy

Ø Zefektivnění tréninkového procesu, objektivní hodnocení tréninkových prostředků a adekvátní úpravy v rámci jedinců pro schopnost dosáhnout vytyčených cílů.

Ø Statistika, analytika

TD k dnešnímu datu využívá 36 trenérů a sportovců, z toho 11 velmi aktivně až v některých případech příkladně.

Termíny školení: 1. a 2. 5. Ústí n. L.

22. a 23. 5. Prostějov

Poslední aktualizace instance 28.4.2021

**4) Zprávy trenérů RD – nominace a seznamy na VT a MT**

**RD školní mládeže plán**

**MR školní mládeže v České Kamenici se bude konat až ve dnech 15. – 17.10.2021**

probrána s RT Dudou problematika neuskutečněního MČR v této kategorii a vliv na RD. Vše bude dořešeno na TR v Ústí nad Labem při GP.  
Obeslání Oblastních trenérů s žádostí o nahlášení aktivních trénujících závodníků.

Duben – MT Slovensko, MT Straslund

Sraz reprezentace – testy + sparingy

Květen – MT Plzeň, GP Rostock

Červen – Black Forest, MT Slovensko

Červenec – příprava účastníků ME – týdenní kemp

10. – 20.8. mistrovství Evropy Sarajevo

**RD kadeti**

**MR kadetů a kadetek v Českých Budějovicích se bude konat ve dnech 5. – 7.11.2021**

**turnaje dle kalendáře EUBC** – turnaje budou vybírány dle stanoveného termínu ME (není), tučně vyznačené jsou přednostní

Upozornění pro RT kadetů – prověřit připravenost celého širšího kádru kadetů a vycestovat s připravenými boxery na MT – např. do Polska

9. – 15. 6. MT Maďarsko – Eger – pouze nejlepší boxeři v této kategorii.

Nepojede se v tak velkém počtu na drahý turnaj.

Náhrada:

Polsko 7. – 9.5. Škorpion za cca 50 euro na osobu za celý turnaj

9. – 17. 8. MT Srbsko – Sombor

**plánované akce:**

6. – 12. 6. MT Srbsko – Vrbas

29. – 31. 6 VT Ústí nad Labem

1. – 12. 7. ME Gruzie – Tbilisi

9. – 17. 8. MT Srbsko – Sombor

Aktuální sestava reprezentace kadetů:

54kg Katrin Ivanovová, BC Krnov, 2006

57kg Marie Poliaková – BC Trutnov, r.2006

52kg Lukáš Matta – Bruiser Kroměříž, r.2006

54kg Samir Kubový – FKP Kometa Brno, 2005

57kg Vojtěch Bernáček – BC Trutnov, r.2005

60kg Antonín Hauer – Dukla Olomouc, r.2005

60kg Marek Čejka – Bruiser Kroměříž, r. 2006

63kg David Karbaš – BC Bruiser Kroměříž, r.2005

63kg Martin Rusňák – BC Chlumec, r. 2006

66kg Emil Štuka – SC Boxing Olomouc, r.2005

75kg Lukáš Filip – MTM Brno , r. 2005

**turnaje dle loňského roku** (prozatím nejsou termíny dány):

květen	MT – Duchcov – nebude
květen	MT – Plzeň – nebude
červen	MT – Slovensko – Nitra – Olympijské naděje
červen.	MT – Black Forest Cup, Germany – Villingen–Schwenningen
říjen	MT – Ústí – Olympijské naděje
říjen	MT – Slovensko – Vranov – mezinárodní liga
listopad	MT – Slovensko – Levice – mezinárodní liga

## Plán RD junioři

**24. – 26.9.2021 se koná MR juniorů a junierek pod patronací SKB Třeboň.**

## Zápis z MSJ

### Hodnocení MS Polsko Kielce

**69kg** Miloš Beránek vs Dany Lafos Poll (CUB) – Miloš držel se soupeřem v prvním kole krok, ale soupeř byl přesnější. Ve druhém a třetím kole se projevila zkušenost Kubánce a i když druhé kolo Miloš dost zpřesnil, prohrál ho stejně jako třetí, kde ještě navíc Kubánek ukázal více sil. **0:5**

**75kg** Adam Valenta vs Andrei Viktorovich (BLR) – Adam začal velmi nervózně a ani několik prvních přesných zásahů mu nedovolilo se uvolnit. Přestože je dobře fyzicky připravený omezil se v zásadě na jednotlivé údery, a to na Bělorusa ve dvou kolech nestačilo. Po intenzivním podnětu od trenérů ale předvedl výborné třetí kolo, kde soupeře svou aktivitou a bojem na krátkou vzdálenost převálcoval. Bohužel to už na zvrát v utkání nestačilo a prohrál **0:5**. pozn. třetí kolo vyhrál u všech rozhodčích

**81kg** Artem Hafijak vs Andrei Masalau (BLR) – Artem ve svém utkání velmi zabojoval a předvedl výkon na hranici svých možností. Běloruský soupeř ukázal o něco lepší obranu, proto utkání těsně vyhrál **2:3**

**91kg** Petr Řezníček vs Seyyedmohammad Seyyedsadri (IRI) Petr absolvoval velmi krátkou přípravu a to se projevilo nervozitou už před utkáním. Přestože se mu vstup velmi vydařil tak soupeř byl o něco aktivnější a povedlo se mu i několik nepříjemných zásahů, které Petra rozhodli. Ve druhém kole po sérii úderů byl náš boxer počítán a rozhodčí ukončil RSC.

**64kg** Erik Suchý vs Jere Niemelainen (FIN) V úvodním zápase Erik maximálně zúročil své zkušenosti. Erik utkání s Finem takticky zvládl, získával v závěrečných výměnách, kdy po většinu času dominoval. Utkání ho stálo hodně sil, ale jednoznačně vyhrál **5:0** poz: 1.kolo prohra u čtyřech rozhodčích, 2. kolo 3 výhra 2 prohra

Erik Suchý vs Andrei Mustet (ROU) Po lehké korekci rozcvičení vstoupil Erik do druhého utkání mnohem aktivněji, přesto ho soupeř velmi překvapil svým nátlakovým a opět fyzicky náročným stylem boje na krátkou vzdálenost. Erik byl

opět technicky lepší, ale fyzicky měl navrch Rumunský boxer. Erik ale opět zvládl a i když těsně tak zvítězil 3:2

Erik Suchý vs Bozorboi Matyakubov (UKR) Boj o medaili byl opakováním souboje z loňského ME v Budvě kde náš borec Ukrajince porazil. Hned od prvního kola Ukrajinec na našeho borce nastoupil a nehodlal mu dát ani metr ringu. Erik se snažil reagovat, ale bohužel by slabší na úderu, pomalejší a soupeř končil výměny. 1. kolo Ukrajinec vyhrál a protože Erik nenašel cestu ani fyzický fond se z jeho tlaku vymanit a adekvátně reagovat prohrál druhé i třetí kolo . 0:5

Václavíková ..... Fyzicky ani technicky nepřipravená.

Zajícová .....Fyzicky tak nějak, ale naprosto nezodpovědná (dva dny před zápasem po tréninku váha a za hodinu při kontrole o 2 kg navíc!!!! Technicky nevybavená

Pozn. Poděkování za spolupráci Oskarovi Lakomému. Takto si představuju spolupráci s klubovým trenérem. Doporučuji zapojit do repre. týmu.

Obecně sportovci nepřipraveni. Po třech dnech lehkých rychlostních tréninků teprve nárůst rychlostních kapacit.

Kromě Adama Valenty nikdo z nyní už bývalých juniorů deník neplní (Suchý, Beránek)

Pochvala Veronice Gajdové za příkladné chování na reprezentační akci, perfektní práci s deníkem i na sobě samotné.

**Za RD juniorů** Kamil Černý, Jiří Kotiba

Kielce 10. - 24. 4. 2021

Nominováno 6 boxerů (plus 1 náhradník)

60kg Sequesa

64kg Suchý

69kg Beránek (po covidu a špatně dělá váhu) náhradník Hodovanec

75kg Valenta

81kg Hafiyak

91kg Řezníček

4 boxerky

51kg Zajícová

54kg Totová

60kg Gajdová

64kg Václavíková

5 trenérů (dva samoplátci)

Klíč, Kotiba, Černý, Soukup a Lakomý samoplátci

## **Plán a složení RD Juniorů 2021– 2022**

48 kg Robin Tokár – Boxing King Klub Ostrava 2004

52 kg Josef Slepčík – BC 1. Máj Karviná 2004

57 kg Filip Jílek – DTJ Prostějov 2004

60 kg Fuxa Jiří – Boxing Poděbrady 2004

64 kg Daniel Daníček – Ultimate Jablonec 2004

64 kg Kelvin Soquessa – Kutil Gym 2003

66 kg Emil Štuka – SC Boxing Olomouc 2004

69 kg Hodovanec Kristyán – Kutil Gym 2003

70 kg Ladislav Plachetka – BC 1. Máj Karviná 2004

75 kg Jindřich Janečka – Kometa Brno 2004

80 kg Pavel Flamík – Pražský Rohovník 2004

91 kg David Polák – BC Havířov 2004

91 kg Kočí Filip – BC Neratovice 2004

**15. nebo 16. 5.** Sraz RD juniorů .....testy všeobecné fyzické připravenosti  
.....kontrola před odjezdem na MT

**17. – 22.5.** MT Edger – Maďarsko

**25.6. – 6. 7.** VT (Tatry, hory) dle možností ..... Všeobecná příprava kondice  
technika

**26.7. – 7.8.** – VT Tatry ( společná s RD muži) .....specializace

Nominace na ME Budva

**20.8. – 31. 8.** – Závěrečná příprava před ME ...VT Chorvatsko ( případně jiná  
země poblíž Černé hory, kde bude možné se soustředit)

## **RD Juniorek – Reprezentační družstvo dívek**

### **2. polovina sezóny 2020/2021**

#### **Školní mládež 2007 – 2008**

Amálie Lantová                    2007 54kg    BC Šumperk  
Julie Poledníková    2007 52kg    BC Ostrava  
Viktorie Jílková                    2008 50kg    BC YMCA Plzeň

#### **Kadetky 2005 – 2006**

Katrin Ivanovová 2006 54 kg BC Krnov (individuální příprava Stanislav Ivanov)  
Barbora Mahrová 2005 54kg BC DTJ Prostějov  
Vanessa Reiterová 2005 48kg BC DTJ Prostějov  
Marie Poliaková 2006 57kg BC Trutnov (individuální příprava Milan Ondraško)

#### **Juniorky 2003 – 2004**

Claudia Tótová            2003 54kg    Sportovní centrum boxing Olomouc  
Veronika Gajdová    2003 60kg    Boxing Praha  
Kristýna Václavíková            2003 64kg    SK Prostějov

Veronika Gajdová byla navržena za bronzovou medaili odměna za MSJ a zařazení do A+ do MEJ

Claudia Tótová – navržena do A+ týmu

Ohodnocení fin. I pro osobního trenéra Oskara Lakomého a RT Martina klíče.

#### **Předběžný termínový kalendář sezóna 2020/2021 2. Polovina**

9.–15.5.21    MT Bornemissta Eger, HUN – juniorky, kadetky (Ivanovová a Poliaková)

6.–12.6.21    5. Juniorsky Cup Nacija Vrbas – kadetky

15.7.21                    ME Tbilisy, Gruzie – kadetky

25.7.–1.8.21 MT Vojvodanska Zlatna rukavica, SRB, Subotica – juniorky

10.–20.8.21 ME školní mládeže, Sarajevo, BIH

1.9.                    ME Budva, Monte Negro ?? – juniorky

5.9. – 11.9.    MT „A´´ Silesian championship Gliwice, PL – všechny kategorie

## RD ženy

### Plán reprezentace žen 2021

Hodnocení MT Srbsko, Bělehrad 22. – 28. 4. 2021

MT ze zúčastnilo 40 států 109 boxerek a 161 mužů.

Výpravy boxerů "A" z Anglie, Ruska, Kazachstánu, Maďarska, Francie.

Za Český tým nastoupila tato sestava:

51kg Jana Šejdová

54kg Kateřina Čavajdová

57kg Lenka Bernardová

60kg Magdalena Tichá

64kg Vendula Sedláčková

+91kg Barbora Suchánková

trenéři Seman a Soukup

První den boxovala

Lenka Bernardová proti soupeřce z Chorvatska Dea Bolanca (2x vicemistr Chorvatska, vítěz Zagreb open a 4tá na MT Boczkai) Lenka celý zápas v ringu dominovala a nepustila k ničemu soupeřku a výsledkem 5:0 zvítězila.

Vendula Sedláčková proti soupeřce z Francie Benmessahel Fatia (Juniorská evropská šampionka a z U22 bronzová medailistka). Vendy úžasně bojoval a celá tři kola se snažila soupeřku držet pod neustálým tlakem ta ale její útoky přesně kontrovala a Francouzka zvítězila 4.1 NB.

Druhý den nastoupila

Jana Šejdová proti domácí Srbce Nina Radovič (4x mistryně světa v profi boxu a 5tá na ME Madrid, jednička v nominacích na OH).

Jana předvedla bojovný výkon, ale prohrála 0.5 NB, důvodem prohry byl start o váhu výše než 48kg a její roční zápasová pauza.

Kateřina Čavajdová bojovala proti soupeřce z Ruska Valerie Rodionova (mistryně Ruska, Evropy a 5tá na MS).

Kateřina byla v Srbsku na prvním velkém turnaji a byla znát její malá zkušenost v mezinárodním ringu a i přes bojovné utkání zápas prohrála 0.5 NB.

Ke druhému zápasu nastoupila

Lenka Bernardová proti Khabibullaeva Makhliyo z Uzbekystánu (mistryně UZB, vítězka Thailand open)

Lenka zápas prohrála 2:3 NB z našeho pohledu a komentářů rozhodčích v odpočinku mezi zápasy byla Lenka jasným vítězem, bohužel se zde ukázala jakási zákulisní politická hra. Odvetu tohoto zápasu může mít Lenka na GP v Ústí.

Magdaléna Tichá proti soupeřce z Ruska Ekaterina Dynnik (je to mistryně Ruska, evropský a světový vítěz, a šampion U22)

Magda neuvěřitelně bojovala a celý zápas soupeřku tlačila, na tento styl boje nebyla Ruska zvyklá a bylo vidět že jí to dělá problémy. Nicméně si zápas pohlídala a zvítězila 5:0 NB. Magda měla také delší zápasovou pauzu a byla u ní viditelná zvýšená nervozita a špatný odhad vzdálenosti.

Poslední naše boxerka

Barbora Suchánková nastoupila proti soupeřce z Ruska Tkacheva Kristýna (mistr Ruska, 3xmistr Evropy a bronzová z MS) v bojovném utkání Bára prohrála 0:5 NB.

Na volný den před finále byly domluveny přátelské boje s ženami z Maďarska, Běloruska, Mali, Srbska a Švédska .

Závěrem, vezmeme tedy “pouze” jednu stříbrnou medaili z AIBA turnaje a i přes prohry našich žen hodnotím velmi kladně jejich přístup a nasazení stejně tak i celkové vystoupení naší výpravy.

Vidím že naše ženy mají velký potenciál a porovnání se světovou elitou . Byla velmi dobře vidět i kvalitní příprava na Tenerife u trojice Bernardová, Sedláčková ,Suchánková.

Díky Radek a Míťa  
Sraz Mělník 1. – 3. 5. 2021

Květen 4–9. 5. 2021 GP Ústí n. Labem

Váhy: 51kg, 57kg, 60kg, 64kg, 69 kg, 75kg,

Nominace: Čavajdová, Bernardová, Tichá, Volejníková, Sedláčková, Poledníková, Čiklová, Schmoranzová,

Nominace: DLE VÝSLEDKŮ Z PŘEDCHOZÍCH TURNAJŮ

Květen 30.5. U22

Červen 28. – 3. 6. 2021 MT Polsko Stamm

Soustředění Šumava 27. 8. –3.9. 2021

Září 5. – 11. 9. 2021 MT Polsko Gliwice

Září 21 –27 Bosna Sarajevo

Listopad 15–21, 22–28 Bělorusko , Polsko ?

## **RD muži**

A+ Novák Petr, Bártl Miloš – navržen pro VV a schválen Erik Suchý

Tým A: Pinc M.,

Tým B: Hochman O., Godla K., Beránek M., Valenta A., Hafijak A., Schejbal M., Kolařík A., Zaripov J., Ambružek T., Sivák V., Tyityis T.

Plán přípravy RD mužů k U 22.

6.–17.4. VT Mělník SFP

20.4.–3.5. VT Polsko Novák, Bartl, Schejbal, Pinc

#### 4.–9.5 Nominace na GP UL .

57 kg Oliver Hochman

63 kg Filip Barak, Zaripov Jasur

69 kg Tomáš Ambružek, Václav Sivak?

75 kg Miloš Bartl, Tomáš Tyityis

81 kg Schejbal Maxim

91 kg Victor Trush

+ 91 kg Martin Pinc

Novák se zranil na VT v Mělníku, problémy se zády, teď ještě chodí na rehabilitace, po dvou týdnech začíná trénovat. Není to zatím na plnou zátěž.

Nominace na MT Litva 64 kg Novák, 75 kg Bartl, 81 kg Schejbal, + 91 kg Pinc

( na GP rozhodneme o nominace na ME U22)

12.–16.5. MT Litva 64 kg Novák, Beranek, 75 kg Bartl, 81 kg Schejbal ,  
+ 91 Pinc

19.–23. 5 VT Německo, ( zadarmo, jenom naše cesta)

1.–14.6 VT Italie

15.6.–25.6 ME U 22 Italie

Plán přípravy RD mužů k MS.

20.4.–3.5. VT UL před GP

4.–9.5 GP UL

12.–16.5. MT Litva

19.–23. 5 VT Německo, ( zadarmo, jenom naše cesta)

28.6.–3.7. MT Varšava, Polsko

26.7.–7.8. VT Tatry

16.8.–22.8 VT UL

23.8.–5.9. VT Oděsa, Ukrajina

6.–12.9 MT Oděsa, Ukrajina

21.–27.9. MT Bosna a Hercegovina

?????10. VT před MS

26.10.–6.11 MS Srbsko

Trenér RD mužů Larionov Vasil

## 5) SCM

Po TR 97 budou všem členům SCM rozeslány testy – návrh na testy pro SCM. Testy ze základních cviků bez specializace a provedení nebylo závislé na předmětech (koule, medicimbal, hrazda, atd.). Hodnocení se bude dělat orientační bez bodového hodnocení. Pro trenéry jsou zapsány hodnoty v průměrném rozmezí. Testování 2x ročně (zapsání do Yarmilla), kde by se měl ukázat progres – stagnace – regrese.

cviky: Níže je popsáno provedení + průměrné hodnoty (chlapci, dívky)

### **Cooper běh, Skok daleký z místa, Klik 1min., Flexibilita, Čunkový běh 4x10 m, Sprint 60m**

#### **Cooper běh – vytrvalost**

Testují se vytrvalostní schopnosti.

Provedení měří se uběhnutá vzdálenost za 12 minut s přesností na desítky metrů.

Test se běhá na atletickém oválu (400m).

#### **chlapci**

ročník	průměr
11 let	2300 – 2600
12 let	2400 – 2700
13 let	2500 – 2800
14 let	2600 – 2900
15 let	2700 – 3000
16 let	2800 – 3100
17 – 18 let	2900 – 3200

#### **dívky**

ročník	průměr
11 let	1600 – 1900
12 let	1700 – 2000
13 let	1800 – 2100
14 let	1900 – 2200
15 let	2000 – 2300
16 let	2100 – 2400
17– 18 let	2200 – 2500

#### **Skok daleký z místa – dynamická explozivní síla**

Motorický test „skok daleký z místa“ je charakterizován překonat odrazem snožmo co nejdelší vzdálenost. Na základě výkonů v tomto testu můžeme usuzovat na úroveň dynamické explozivně silové schopnosti dolních končetin.

#### **chlapci**

ročník	průměr (v cm)
11 let	160–170
12 let	170–180
13 let	180–190

14 let	190–200
15 let	200–210
16 let	210–220
17 – 18 let	220–230

#### **dívky**

ročník	průměr(v cm)
11 let	140–150
12 let	150–160
13 let	160–170
14 let	170–180
15 let	180–190
16 let	190–200
17 –18 let	200–210

#### **Klik 1min.** – silová vytrvalost

Testovaný zaujme pozici na čtyřech. Dlaně má na šířku ramen a chodidla u sebe. Během celého cviku se dotýká cvičenec země jen dlaněmi a špičkami nohou. Trup, břicho a nohy musí být celou dobu provádění kliku v rovině. Jedno opakování cviku začíná pokrčením rukou v loktech a spouštěním hrudníku dolů, těsně nad podložku. Poté cvičenec vytlačí hrudník zpět nahoru do výchozí polohy.

#### **chlapci**

ročník	průměr
11 let	25 – 30
12 let	30 – 35
13 let	35 – 40
14 let	40 – 45
15 let	45 – 50
16 let	50 – 55
17 – 18 let	50 – 60

#### **dívky**

ročník	průměr
11 let	15 – 20
12 let	20 – 25
13 let	25 – 30
14 let	30 – 35
15 let	35 – 40
16 let	40 – 45
17 –18 let	45 – 50

#### **Flexibilita** – pohyblivost v oblasti beder a zadní strany stehen

Testuje se pohyblivost v oblasti beder, zadní strana stehen a kyčelního kloubu. Testovaný zaujme výchozí polohu stoj snožmo na kraji lavice (nebo jiného vyvýšeného předmětu – kámen, obrubník, schod aj.). Nohy jsou napjaté. Předpaží a postupně se předklání tak, že napnuté prsty rukou sune podél vrchní strany stehen co nehlouběji dolů pod úroveň lavice. V krajní poloze výdrž 2 sec.

#### **chlapci**

ročník	průměr
11 let	špičky prstů 0–4 cm pod úroveň chodidla

12 let	špičky prstů	0–4 cm pod úroveň chodidla
13 let	špičky prstů	4–7 cm pod úroveň chodidla
14 let	špičky prstů	4–7 cm pod úroveň chodidla
15 let	špičky prstů	7–10 cm pod úroveň chodidla
16 let	špičky prstů	7–10 cm pod úroveň chodidla
17 – 18 let	špičky prstů	7–10 cm pod úroveň chodidla

#### **dívky**

ročník	průměr
11 let	špičky prstů 0–4 cm pod úroveň chodidla
12 let	špičky prstů 0–4 cm pod úroveň chodidla
13 let	špičky prstů 4–7 cm pod úroveň chodidla
14 let	špičky prstů 4–7 cm pod úroveň chodidla
15 let	špičky prstů 7–10 cm pod úroveň chodidla
16 let	špičky prstů 7–10 cm pod úroveň chodidla
17 –18 let	špičky prstů 7–10 cm pod úroveň chodidla

#### **Čunkový běh 4x10 m – explozivní rychlost**

Test je charakteristický uběhnutím vzdálenosti 4x 10 metrů předepsaným způsobem v co nejkratším čase. Na základě výkonů můžeme usuzovat na úroveň běžecké rychlostní schopnosti.

Provedení: na rovné dráze jsou vyznačeny kužely 2 mety ve vzdálenosti 10 metrů.

Běžec vybíhá od startovní mety tak, že ji má po pravé ruce, oběhne druhou metu tak, že ji má po levé ruce. Vrací se ke startovní tak, že ji obíhá a má ji po pravé ruce; proběhnutá dráha má tvar osmičky. Na konci třetího úseku už metu neobíhá, pouze se jí dotkne rukou a vrací se zpět. Jakmile vběhne za startovní čáru, stopky se zastavují. Měří se na desetiny sekundy.

#### **chlapci**

ročník	průměr
11 let	11.1–11.7
12 let	11–11.6
13 let	10.7–11.3
14 let	10.2–10.8
15 let	9,6–10.2
16 let	9.1 – 9.7
17 – 18 let	8.6 – 9.2

#### **dívky**

ročník	průměr
11 let	11.3–11.9
12 let	11.1–11.7
13 let	11.1–11.7
14 let	10.7–11.3
15 let	10.2–10.8
16 let	9,6–10.2
17 – 18 let	9.1 – 9.7

#### **Sprint 60m – rychlost**

Testem je běhnutím vzdálenosti 60m v co nejkratším čase.

Provedení: na rovné dráze je vyznačena vzdálenost dvěma kužely. Testovaný na startovní čáře zaujme pozici vysokého startu.

Trenér dá pokyn: připravit se – pozor – start. Na start testovaný vybíhá. Měří se rychlost za jakou testovaný uběhne vzdálenost z bodu A do bodu B.

### chlapci

ročník	průměr
11 let	10,0 – 10,9
12 let	9,6 – 10,5
13 let	9,4 – 10,3
14 let	9,3 – 10,2
15 let	9,1 – 10,0
16 let	8,8 – 9,6
17 – 18let	8,5 – 9,3

### dívky

ročník	průměr
11 let	10,5 – 11,3
12 let	10,2 – 11,0
13 let	10,0 – 10,9
14 let	9,6 – 10,5
15 let	9,4 – 10,3
16 let	9,3 – 10,2
17 – 18let	9,1 – 10,0

## 6) Různé:

### **Daniel Tábořský po konzultaci s Marek Šimák**

v bodech věci, pro zlepšení, dále návrh jak by se to mohlo řešit.

Na úvod:

v jednání spolupráci s Vědeckým a servisním pracovištěm tělesné výchovy a sportu Casri

(<https://www.casri.cz>)

Díky této spolupráci můžeme testovat sportovce profesionálně.

1. Roční tréninkový plán A teamu reprezentace, vztahující se na vrcholové akce roku.

Příprava vrcholového sportovce má být organizovaná a smysluplná, měl by být postavený plán, kde se určí jednotlivé cykly a jejich obsah. Díky internetovému plánovači/tréninkovém deníku Jarmil, lze boxery řídit a kontrolovat jejich přípravu i na dálku.

–návrh

Reprezentační trenér připraví roční tréninkový plán pro boxera A a A+ týmu reprezentace, který se bude odrážet od OH, MS, ME, EOH....

Tréninkový plán bude individuální, dle výsledků laboratorních testů Casri.

Po vytvoření, reprezentační trenér bude mít možnost plán zkonzultovat se sportovními lékaři. Plán se bude aktualizovat každých 6 měsíců, tedy boxer má plán vždy minimálně na 6 měsíců. Tréninkový plán vždy reprezentační trenér předloží trenérské radě s tím, že smysluplně vysvětlí jeho složení.

2. Vytvoření reprezentačního týmu, nominace na turnaje.

Reprezentace má být vytvořena podle jasně určených kritérií, má mít pravidla pro setrvání v ní a pravidla pro její fungování a nominace na turnaje. Nominován na turnaje má být aktuálně nejvýkonnější boxer, což má být podloženo fakty, ne subjektivním pocitem.

-návrh

Na prvním místě mají být mistři republiky. Po šampionátu dostanou oficiálně nabídku stát se členem reprezentace s jejími podmínkami a pravidly.

- \* účast minimálně na 70% reprezentačních akcích, kempy, turnaje.
- \* dodržování tréninkového plánu, používání tréninkového deníku Jarmil.
- \* Účast na testech
- \* Kvalitní životospráva
- \* Dobrá reprezentace ČBA i mimo ring

Tady se samozřejmě narazí na to, že mnoho boxerů i mistrů republiky může být přesvědčeno, že má efektivnější způsob přípravy, nebo nechce spolupracovat s konkrétními reprezentačními trenéry.

-návrh.

Pokud boxer nechce dodržovat přípravu a pravidla ČBA, ČBA umožní jeho start na reprezentačních akcích na jeho náklady. Pokud se mu podaří zvítězit 2 zápasy budou mu náklady na konkrétní turnaj proplaceny, plus vyplacena speciální odměna na náklady individuální přípravy.

Jednání ukončeno ve 14:00 hodin

Termín další jednání TR 6.5.2021 v Ústí nad Labem

Zapsal: Šimák Marek

Na vědomí:

- \* členové TR
- \* členové VV ČBA
- \* sekretariát ČBA
- \* Krejbychová, Plíva (webové stránky)
- \* předseda KR