



Ženská dragonboat repre ČR v novém hávu

Vážení kapitáni a trenéři GP a ČP posádek,

ráda bych Vás touto cestou oslovila stran ženského reprezentačního výběru pro národní ME v Římě v termínu 29. až 31. července 2016.

Letošním rokem bychom chtěli odstartovat novou éru ženské reprezentace. Reprezentační stálice, které své místo potvrdí, by doplnily nové naděje z řad posádek, které se do reprezentačního dění doposud příliš nezapojovaly. Dveře jsou otevřené všem dračicím z posádek Českého poháru a z posádek Grand Prix účastnících se pohárových závodů, které projeví zájem se podílet na reprezentaci České republiky.

Vás, kapitány a trenéry, žádám, abyste členkám vašeho týmu předali informace, probrali možnosti a zájem a se soudností se vážně zamysleli nad přihlášením. Vyburcujte holky, u kterých si myslíte, že na to mají a podpořte ty, které na to sice momentálně fyzicky nemají 100%, ale systematickou přípravou na to mít budou. Spoléháme na vaši soudnost a svědomitost a hlavně na to, že se chcete aktivně podílet na úspěších ženské reprezentace.

Pro budoucí reprezentantky jsou stěžejní dvě věci: **technika pádlování a fyzická připravenost** na odpovídající úrovni. Apeluji na Vás, abyste tyto dva aspekty při výběru nepodcenili a do širšího reprezentačního výběru opravdu přihlásili ty, které na to podle vás mají.

Z Vámi nahlášených dračic bude vybrán širší reprezentační tým, ze kterého se následně vyprofiluje závodní jádro, a to na základě objektivně posouzených fyzických, technických, ale i kolektivních předpokladů. Širší jádro by mělo být známo do konce března, abychom začátkem dubna mohli začít systematicky pracovat.

- Limity pro fyzické testy jsou orientační a nebudou hlavní rozhodující složkou. V potaz je brána technická úroveň, somatotyp ale i kolektivní citění. Fyzické testy budou spíše v duchu ukazatele kondičky reprezentantek, protože spoléháme na to, že svědomí nám nedovolí fyzickou přípravu podcenit, a tak brát čest hájit národní barvy na lehkou váhu.
- Část fyzických testů nebude centrálně řízená. Věříme Vám, že důsledně ohlídáte čestnost jejich plnění. Doufáme také, že díky tomuto benefitu, budou budoucí reprezentantky ve větší psychické pohodě, a díky tomu podají lepší výsledky.

Reprezentantky by měly zvládnout z fyzických testů tyto prvky:

- *bench press*
 - s 50 % vlastní váhy na maximální počet opakování
 - striktní technika bez cheatingu
- *přítah na lavici*
 - s 50 % vlastní váhy na maximální počet opakování
 - striktní technika bez cheatingu
- *běh*
 - 1 km na čas
- *pádlování na outrigger*
 - 300 m na čas
 - tento test má nejvyšší váhu výsledného hodnocení fyzických testů

- Testy na běh a OC1 by byly plněné společně, aby se udržela regulérnost tratě a podmínek, a také kvůli dostupnosti OC1. Na přesném termínu bychom se domluvili osobně. Zatím nejvíce v úvahu připadají Dlouhé tratě v Kojetíně či Dračí Popel v Praze.

Zároveň vyzýváme i **bubenice a kormidelnice**, aby se do nominace zapojily také. Na tyto dva posty se nevztahují tak velké požadavky fyzických testů. Základem je bubenický a kormidelnický um. Pokud si zájemkyně budou chtít testy vyzkoušet, a tím podpořit týmového ducha, bude to vítaným krokem.

S ohledem na výše uvedené zvažujte pouze nejlepší jména z vašich řad, u kterých si myslíte, že mají své místo v širším výběru pro tvorbu reprezentační posádky. Společným cílem je vyšší profesionalita. Věříme, že tento přístup povede k lepším mezinárodním úspěchům.

Konkrétní organizační požadavky na reprezentantky budou známy v průběhu přípravy. Rámcově ale můžeme počítat s:

- **povinným víkendovým soustředěním** (dle výběru nejvhodnějšího společného termínu, nejlépe v červenci)
- **povinnými tréninky na závodech ČP** (Dračí festival Praha – sobota 14. 5. – neděle 15. 5.; Slapská regata – pátek 24. 6. – neděle 26. 6.)
- **finančním rozpočtem** na celý šampionát (cesta, ubytování, stravné, startovné, dresy, soustředění)
- **časem**. Je třeba si vynahradiť víkend na soustředění, účast na pohárových závodech a na samotný šampionát, který probíhá od pátku do neděle. Naše přítomnost v Římě by byla ideální od středy 27. 7., nejdéle od čtvrtka 28. 7.
- prvním pokusem na svezení se v širším složení na Dlouhých tratích v Kojetíně (16. 4.)
- pokud by byla větší část posádky schopna se párkrát sejít v Praze, bude to dozajista také velkým přínosem

V úzkém vedení ženské reprezentace, tedy lidé, se kterými budou reprezentantky nejvíce spolupracovat, jsou:

Kateřina Hufeislová – manažerka, kontaktní osoba
Martina Čížková – zastupující manažerka
Pavel Čigus Mráz – trenér

Na dračím kongresu 19. 3. 2016 v Praze (Žluté lázně) se můžeme pobavit osobně. Do té doby začněte posílat jména Vašich favoritek, nejdéle do konce března pak výsledky fyzických testů (bench a přítah). Pro veškeré odpovědi neváhejte volat na níže uvedený kontakt.

Pojďme společnými silami postavit tým, který bude hrdě reprezentovat naši zemi, bude podávat skvělé sportovní výsledky a zároveň bude bezva partou!

Těšíme se na spolupráci.

Sportu zdar, dragonboatingu zvlášť!

Za vedení ženské reprezentace

Kačka Hufeislová



tel.: 734 602 401

mail: hufeislova.k@gmail.com

Pilsner Dragons, W.I.L.D of Prague