



## Pravidelná mesačná správa za FEBRUÁR 2023

**Sportovní centrum mládeže**

**Lodná trieda: 29er**

**Tréner: Dominika Vaďurová**

**Dátum: 28.2.2023**

Kemp vo Valencii pokračoval aj prvé dni februára. Znova sa nám podarilo využiť každý jeden deň tréningu, vždy s jednou praktickou a jednou teoretickou jednotkou. Posádky urobili veľké pokroky v štartových manévroch, čo sa nakoniec odzrkadlilo aj na prvej regate. Lepšie poznajú loď, zaujímajú sa o nastavenia a sami skúšajú meniť veci tak, aby sa dostali k chcenému výsledku.

Všetky posádky sú po zimnej príprave aktívnejšie, sami začali analyzovať viaceré veci na vode aj na brehu, majú otázky a dobré pripomienky. Túto aktivitu budem aj naďalej podnecovať a klásť dôraz na komunikáciu v posádke aj v rámci teamu.

Po krátkej pauze sme sa vrátili do dejiska prvého tohtoročného EuroCupu v El Balís. Prvý deň tréningu bol venovaný tréningovým rozjazdám v poli asi 25 lodí a druhý deň nasledovala krátka príprava v podobe speed testov s rakúskym teamom.

Počas regaty nám bohužiaľ podmienky nepriali. prvé dva dni sme na vietor čakali prakticky celý deň, ale žiaľ sme sa nedočkali. Tieto dni sme teda vždy zakončili briefingom na ďalší deň a kompenzačným tréningom, aby sa decká udržali v aktivite. Posledné dva dni sme absolvovali dokopy 5 rozjazd v slabom vetre s vlnami.

Táto regata pre nás slúžila ako analýza racing schopností posádok. Každá posádka si dala 1 alebo 2 ciele, na ktoré sa v regate sústredila.

S výkonmi som na začiatok sezóny spokojná. Vieme kam smerujeme, posádky zažili veľa užitočných situácií, ktoré využijú ďalej v racingu. Bolo cítiť, že poslednú veľkú regatu absolvovali v októbri na Garde, a preto sa zvyšok prípravy zameria hlavne na teóriu, racing a rýchlosť lode.

Výsledky EuroCup El Balís (136 lodí):

32. Kraus/Baštář

64. Višcorová/Košťálová

72. Pelnář/Šlechtická

Po EuroCupe nasledovalo pár dní sústredenia, čo boli posledné dni, ktoré sme mohli využiť na boathandling. Ďalšie tréningy už budú zamerané len na prípravu na racing. Okrem teórie, ktorá bola venovaná meteorológii a jednotlivým častiam race coursu, si posádky stanovovali ďalšie kvartálne ciele a navrhovali cvičenia a aktivity, ktoré ich k týmto cieľom dovedú.

V marci sa budú posádky 29er venovať 4-týždňovej intenzívnej kondičnej príprave, po individuálnej úprave plánu. Okrem toho nás čakajú 2 teoretické bloky online a vyplňanie performance profiling, aby sme videli zlepšenie po zimnej príprave.



### Hodnotenie posádok:

**Dadák/Viščor (FX)** - individuálna kondičná príprava v spolupráci s Johankou

**Viščorová/Košťálová** - Nela a Ani prvý deň pochopili, že s dobrým štartom je pre nich jednoduché držať tempo a robiť taktické rozhodnutia. Na kurze boli priebojné (jeden z hlavných cieľov) a vyplatilo sa. Druhý deň bol poznamenaný tým, že Anička ochorela, takže bolo pre ňu ťažké sústrediť sa. Ale vidím dobrú spoluprácu, pozitívna je aj rýchlosť lode! Budeme ďalej pracovať na štartoch a schopnosti udržať si výhodnú pozíciu do momentu štartu, čo bol pre dievčatá najväčší problém.

**Kraus/Baštář** - Luky a Ondro prvý deň bojovali s udržaním pozície v druhom kole. Problémom bolo udržať si čistú hlavu v kríze. Rýchlosť lode je na úrovni, boathandligom sa prakticky už nemusia veľmi zaoberať (ak sa nevyskytnú nezvyčajné vlny a pod.), a na mieste je teda komunikácia a prehľad o dianí, predvídanie a plánovanie. Po našom debriefe zvládli svoje úlohy ďalší deň na jednotku, čo sa odrazilo na dobrých TOP 10 dojazdoch. Hlavným cieľom bude zlepšiť risk management.

**Pelnář/Šlechtická** - Pre Péťu to bol prvý pretek na 29eri vôbec. Prvý deň som bola určite príjemne prekvapená z výkonu posádky. Každú rozjazdu sa zlepšovali a dokonca dosiahli na TOP 10, čo udržali celú rozjazdu. Ciele, ktoré sme si na túto regatu stanovili, podľa mňa splnili a bol to pre nich výborný štart. Stále progresujú najmä v slabom vetre, dokonca vo vlnách. Chýba im istota v silnom vetre, a problémy im robia vlny na zaďáka. Chce to len získať cit. Ich cieľom je zlepšiť štarty vo veľkom poli, čomu prispôbíme ďalšie tréningy.

Vypracovala: Dominika Vaďurová