



## Pravidelná mesačná správa za APRÍL 2023

### Sportovní centrum mládeže

**Lodná trieda: 29er**

**Tréner: Dominika Vaďurová**

**Dátum: 28.4.2023**

Po 5 týždňovej kondičnej a teoretickej príprave sa celé SCM 29er a 49er presunulo do dejiska druhého tohtoročného EuroCupu, do slovinského Koperu. Nasledovalo 4 dňové sústredenie a 4 dňová regata. Počasie nám prišlo a na tréning aj cez regatu sme mali naozaj všetky podmienky vrátane bory. Prvé dva tréningové dni boli venované krátkemu boathandlingu a potom sa zameriavali na nácvik štartov a tréningových rozjazdov so slovinským a rakúskym teamom. Ďalšie dva dni sme trénovali len kontrolu v manévroch v silnom vetre a rýchlosť na stúpačke. Tieto dni bolo na vodu nutné vychádzať na etapy len s jednou či dvoma loďami. Celý team to však postupne zvládol. Pozitívne hodnotím ich odhodlanie a pokročilú kontrolu lode. Na posledné dva dni tréningu sa k nám pridala aj posádka Lucka Košatová/Vojta Cibulka, ktorým chvíľu trvalo kým sa po zimnej pauze rozjzdili, ale nakoniec, najmä v silnejšom vetre nadobudli znova istotu a dokázali predviesť pekné výkony aj do TOP 10.

Počas tréningu bola prioritou kladená na prípravu 29er skupiny počas ktorého posádka Dadák/Viščor vykonávala cvičenia podľa vopred daného plánu. Vždy po skončení target timu tréningu SCM 29er, som s nimi absolvovala este cca. 1h samostatného tréningu, kedy sme natočili videá, preverili problémy, ktoré sa mohli počas individuálneho tréningu vyskytnúť.

Od štvrtka do nedele sa konal EuroCup s účasťou 84 lodí. Výsledky boli nasledovné:

- 20. Kraus/Baštář
- 31. Viščorová/Košťálová
- 40. Pelnář/Šlechtická
- 55. Košatová/Cibulka

S prístupom posádok a ich výkonmi som spokojná. Začala sa prejavovať intenzívna zimná príprava a veľa hodín na vode.

Po vyhodnotení výkonnosti posádok po zimnej príprave sme sa rozhodli do programu zaradiť jeden zo série pretekov Majstrovstiev Talianska. Pre prípravu na MS nám chýbali dni racingu v silnom vetre. 5-dňový pobyt na Garde splnil očakávania a absolvovali sme jeden tréningový deň a 4 dni preteku v prevažne silnom vetre a silnej talianskej konkurencii. U všetkých posádok som zaznamenala oveľa lepšiu kontrolu lode v silnom vetre. Pracovať budeme na rýchlosti lode a jej udržaní najmä prvé minúty po štarte.

Výsledky Nazionale (75 lodí):

- 10. Kraus/Baštář
- 32. Viščorová/Košťálová
- 47. Pelnář/Šlechtická (9. miesto v Silver fleet)



## Hodnotenie posádok:

**Dadák/Viščor (FX)** - Na začiatku tréningu sme sa museli naladiť na individuálny tréning, kedy mali chalani predpísaný fokus a cvičenia, na ktorých majú pracovať. Je pre nich dobré tráviť na vode aj čas bez trénera a reflektovať tak automaticky na svoje chyby a pokroky. Začínajú rozumieť nastaveniam lode podľa svojho pocitu a pomaly nachádzajú vlastný štýl boathandlingu. Každý tréning vidno pokroky. Nasleduje pre nich dlhšia pauza, v ktorej sa budú venovať ukončeniu strednej školy. V tomto období treba dať dôraz na intenzívnu kondičnú prípravu, aby boli pripravení na leto, analyzovať videá, venovať sa boatworku.

**Kraus/Baštář** - Na EuroCupe chlapci bojovali s dojazdom na prvú bójku. Sú schopní takmer vždy svoju pozíciu udržať alebo rapídne zlepšiť, ale hlavným krokom ku konzistentnejším výsledkom je práve tento bod. V silnom vetre boli jednou z najrýchlejších lodí. Hlavným cieľom na Nazione bol "clear racing" bez protestných situácií a zlepšenie prvej stúpačky. Musím pochváliť prístup a úspešné plnenie cieľov (clear racing = 100%, 1. stúpačka 80%). V ďalšej príprave sa zameriame na zlepšenie rýchlosti lode v akýchkoľvek podmienkach skrz testovanie nového nastavenia lode.

**Pelnář/Šlechtická** - Výsledkový pokrok sa môže zdať pomalý, ale výkonnostné zmeny sú u posádky jasne viditeľné. Ich boathandling v silnom vetre sa oveľa zlepšil. Berúc do úvahy vek Péťu a fakt, že na 29eri začal jazdiť v novembri, napredujú rýchlo. Postupne pracujú najmä na štartoch, aby sa držali s polom a na prehľade o poli. Je to preňho veľa informácií, a niekedy prichádza ku komunikačnému šumu. Obaja majú skvelé nasadenie, aj keď niekedy pravdepodobne iné očakávania. Našou spoločnou úlohou v najbližších mesiacoch bude prejsť si veľa situácií a ich riešenia a analyzovať komunikáciu posádky a jej efektivitu.

**Viščorová/Košťálová** - Z výsledkov EuroCupu je vidieť, že najmä v slabšom vetre dokážu dievčatá udržať krok s polom a zvládnu dojazdy TOP 10. Po analýze sme zistili, že najväčším problémom nekonzistentnosti výsledkov je problém na štarte. Na štartovom boathandlingu a vnímaní čiary posádka veľa pracovala a vo výsledku si vie udržať preferovanú pozíciu. Problémom bývajú posledné sekundy pred štartom, kedy pomaly alebo príliš opatrne reagujú. Znova sa o tom presvedčili na Garde. Lepší timing akcelerácie a reakcia na okolité pole bude hlavným cieľom ďalšieho mesiaca. V silnom vetre budeme pracovať na budovaní a udržovaní rýchlosti na stúpačke. Anička musí pokračovať v intenzívnej rehabilitácii a posilňovaní ramena, ktoré ešte nie je v top kondícii.

Vypracovala: Dominika Vaďurová