Pravidelná měsíční zpráva za květen 2023

Sportovní centrum mládeže

Lodní třída: 29er
Tréner: Johanka Nápravníková Kořanová
Datum: 6.6.2023

V květnu jsme se skupinou mimo SCM absolvovali dvě akce:

1. soustředění 6.–8.5. na Nechranicích
2. soustředění 29.5.–1.6. na Lipně před Eurocupem

Obě akce byly určené především pro nové posádky. Cílem všech nových posádek je zlepšit boat handling a s lodí se sžít. Někteří dělají pokroky rychleji, někteří by na vodě pro začátek potřebovali trávit na vodě vyšší počet hodin. Vzhledem k tomu, že skupina je nesourodá, je těžké program na soustředěních skloubit.

Konkrétní feedback předávám závodníkům ihned na vodě či při debriefech po tréninku. K hodnocení jednotlivých posádek zde tedy přistoupím velmi krátce.

Sára Svobodová / Kačka Muchová – holky se potřebují soustředit na startovní manévery a agresivitu na startu. Od loňské sezóny velký posun především v mentálním přístupu.

Matyáš Dymák / Tobiáš Dvořák – kluci jsou vyježdění, Tobiáš by se na vodě mohl více soustředit na svůj vlastní výkon. Kvůli studijním povinnostem spolu letos na vodě zatím moc času nestrávili.

Kačka / Lucka Lokajíčková – Lucka už je zkušená, Kačka teprve začíná. Kačka potřebuje začít lépe cítit loď a uvědomit si principy, které je nutné dodržet při jednotlivých manévrech. Kačka je ještě mladá, aktivnější přístup ke všemu kolem lodi by ji jistě také posunul dále.

Kája Lojková / Dominik Szmaragowski – Kája s Dominikem udělali mezi Nechranicemi a Lipnem velký pokrok především v halzách. Kája začíná loď velmi dobře cítit, Domča by potřeboval získat větší jistotu na hrazdě. K Dominikovi většímu komfortu na vodě by přispěla i lepší fyzická kondice.

Michal / Eliška Sazamovi – Michal se potřebuje s lodí více sžít a zbavit se některých návyků z lodních tříd, na kterých jezdil v minulosti. Je orientovaný a teoreticky vše chápe, potřebuje strávit na vodě velký objem hodin. Eliška potřebuje získat jistotu na hrazdě a při pohybu v lodi.

Adam Winkler / Luděk Růžička – Adam s Luďkem mají již zkušenosti z loňska, ještě kombinují se závoděním v jiných LT. Učí se rychle, velký posun, jsou schopni vnímat i drobnější chyby a detaily. Luděk by potřeboval na vodě mít trochu aktivnější přístup k jednotlivým manévrům, Adam potřebuje trochu zklidnit ruku na kormidle. Velmi perspektivní.

Anička Kramplová / Honza Juha – Honza už má zkušenosti z loňska, Anička je velmi šikovná a vnímavá. Honza se musí naučit lépe pracovat na vodě se svojí váhou obzvlášť s přihlédnutím ke svým dalším doplňkovým sportovním aktivitám a z toho plynoucím změnám ve váze a obratnosti (posilovna). Honza musí dát Aničce prostor a čas k tomu, aby si loď osahala a získala jistotu. Cesta vpřed pak bude rychlá.

Róza Bilerová / Matěj Kučera – Róza začala po prvním tréninku jezdit s Matějem místo Eli Smitkové. Každá z děvčat k sobě potřebovala někoho zkušenějšího, myslím, že Róza s Matějem si sedli i povahou. Matěj je zkušený, šikovný a atletický, Róza tedy musí využít příležitosti k získání jistoty, když má u sebe zkušeného kosatníka. Je vidět pokrok a snaha, pro posun vpřed je pro Rózu zásadní zapracovat i na fyzické kondici.

Univerzálně platným hodnocením pro všechny posádky na celou sezónu je pak to, co jsem psala už v minulé zprávě:

- počet mých dní neumožňuje plně zabezpečit program na celou sezónu, pro zorientování se na nové LT je nutné absolvovat minimálně 80 dní na vodě. Více bude v tomto případě znamenat lépe.
- Pro spoustu nováčků je loď nová ve všem (vybavení, velikost, chování na vodě, souhra v posádce) – je nutné si věci zapisovat, opakovat, vizualizovat, zapracovávat
- O lodě je nutné pečovat, případně jejich stav zlepšovat
- Po každém tréninku je nutné loď zkontrolovat (provázky, gumičky, šroubky, šeklíky). Prevence je vždy lepší.
- V případě nejasností se ptát, zjišťovat zkušenosti ostatních a zkušenějších.

Vypracovala: Johanka N. Kořanová

Český svaz jachtingu
Zátopkova 100/2, PS40
160 17 Praha 6 – Břevnov
Czech Republic

Tel.: +420 242 429 253
E-mail: sailing@sailing.cz
www.sailing.cz