



## Pravidelná mesačná správa za JÚN 2023

### Sportovní centrum mládeže

**Lodná trieda: 29er**

**Tréner: Dominika Vaďurová**

**Dátum: 4.7.2023**

Prvý júnový víkend sa SCM 29er zúčastnilo EuroCupu na Lipne. Počas tohto eventu posádka Dadák/Viščor naďalej individuálne trénovala na Lipne, na čo sme nadviazali krátkym tréningom a prvým pretekom na regate Nazionale na Garde v silnom vetre.

Po 10 dňovej pauze od EC Lipno, sa celý 29er team premiestnil do Kielu. Počasie nám cez tréning neprišlo a fúkalo veľmi slabo, až na posledný deň pred pretekmi, kedy fúkal klasický gradient o sile 20+ uzlov a ktorý sme využili na speed testy s rakúskym teamom. Podarilo sa nám však jeden deň zorganizovať tréningové štarty a rozjazdy s inými posádkami a ísť sledovať Medal Race 49er. Kieler Woche bola klasicky náročná regata s rýchlo sa meniacimi podmienkami a silnou konkurenciou 160+ lodí. Žiadnej posádke z teamu sa nepodarilo dosiahnuť ich cieľ. Nepovažujem to za tragédiu, ale dobré upozornenie. Bolo to nutné, aby sme podnikli ďalšie kroky na poslednú prípravu pred MS. Okrem rozhovorov s deťmi a aj niektorými rodičmi, sme identifikovali niektoré problémy (väčšinou mentálneho charakteru), ktoré im bránili v podaní adekvátneho výkonu. Následne som oslovila mentálnu koučku, s ktorou som pracovala počas, aj po OH kampani, a ktorá mi pomohla vypracovať tipy a cvičenia, ktoré by im mohli pomôcť optimalizovať výkon.

Na Kiel som nadviazala 4-denným tréningom s posádkou FX na Lipne. Prioritou boli štartové manévry a obchádzanie bójk. Súčasťou tréningu bola teória ohľadom nastavenia lode. V tréningu pokračujú individuálne ešte týždeň.

S SCM 29er nás čaká intenzívny týždeň prípravy so slovinskými a rakúskymi posádkami, prevažne zameraný na speed testy a racing na Garde, po ktorom sa presúvame po kratučkej pauze do diana MS (Weymouth).

### Hodnotenie posádok:

**Viščorová/Košťálová** - Dievčatá dlhodobo bojujú so štartami. Napriek tomu, že vedia jednotlivito všetky časti a majú dostatočný boathandling na dobrý štart, nie sú schopné exekúovať všetko naraz. Ich úlohou (aj v tréningu) bude klásť veľký dôraz na štarty a ich realizáciu od dňa č.1, s tým, že si zachovávajú prehľad o dianí okolo a aj na vlastnej lodi. Pokúsime sa o zlepšenie výkonu pomocou vizualizácie a analýzy a následného zefektívnenia komunikácie na štarte.

**Pelnář/Šlechtická** - Aj v tejto posádke sú problémom najmä štarty. Podarilo sa nám identifikovať problém a aj nájsť dve možné riešenia. Počas EuroCupu sme zistili, ako podporiť funkčnú komunikáciu. Výzvou je pre túto posádku neskúsenosť kormidelníka vo viacerých situáciách vo veľkom poli. Pokúsime sa o posilnenie teamovej spolupráce a prerozdelenie "velenia" a zodpovednosti medzi oboch v konkrétnych rozhodujúcich situáciách, čo by mohlo pomôcť efektívnosti rozhodovania.



**Kraus/Baštář** - Posádke tento mesiac viackrát unikol želaný výsledok o pár bodov. Je to dobrá výstraha k vrcholu sezóny. Základným kameňom úrazu u nich býva nesprávne vyhodnotenie risk managementu, v dôsledku čoho sa pripravujú o cenné body. V každej situácii vedia predviesť plné nasadenie, ale musíme popracovať na vhodnej úrovni nabudenia vs. kontroly nad situáciou. Zmenili sme nastavenie lode a dosiahli veľmi dobrú rýchlosť v slabšom vetre, na ďalšom tréningu nás čaká doladenie v strednom a silnom vetre, ktoré musíme poriadne otestovať, vrátane nového materiálu.

**Dadák/Viščor (FX)** - Posádka má na FX najjazdených veľmi málo hodín. Napriek tomu som príjemne prekvapená z ich vysokej kontroly lode. Prvé preteky (spolu s 49ermi) odhalili neistotu na štarte a štartových manévroch, ktoré budú v ďalšom individuálnom tréningu alfou a omegou pre zlepšenie výkonu v poli. Silný vietor im nerobil zásadné problémy a v momentoch, kedy funguje komunikácia, nevznikajú ani zbytočné chyby. Veľký posun zaznamenajú, keď nájdu svoj efektívny a včasný štýl komunikácie (ktorý táto LT vyžaduje). Ďalším faktorom bude intenzívna kondičná príprava, ktorá by mala byť súčasťou kempov, ako druhá fáza mimo času na vode. Zlepšuje sa ich chápanie fungovania lode a vplyvu nastavenia na jej výkon. Majú rýchly progres.

Vypracovala: Dominika Vaďurová