



Pravidelná měsíční zpráva za srpen 2022

Sportovní centrum mládeže

Lodní třída: 29er

Tréner: Johanka Nápravníková Kořanová

Datum: 23.8.2022

V srpnu jsme se skupinou mimo SCM absolvovali 5denní soustředění na Lipně (Černá v Pošumaví). Původně plánovaný termín 8.–12.8. byl z organizačních důvodů přesunutý na 9.–13.8. Celých 5 dní foukal na Lipně severní vítr, síla variovala mezi 6–16 uzly. Na vodě jsme byli každý den, dle předpovědi jsme přizpůsobovali délku a počty TJ – buď jsme měli jednofázový 3hodinový trénink, nebo dvoufázový trénink s cca 2hodinovými TJ.

Akce se účastnily 4 posádky, dvě posádky odřekly účast těsně před akcí. Během týdne se dvou tréninků navíc účastnila Karolína Lojková (SpS Q), která se rozhoduje, kam dále. Vysoce hodnotím přístup všech posádek k tréninku na vodě, výrazně by se ale měla u některých zlepšit péče o materiál a mentální přístup k přidělenému majetku ČSJ.

Tréninky byly zaměřené především na techniku jízdy a manévru (jízdnic i startovních), akce se účastnily nové posádky nebo posádky, které spolu na lodi opět dlouho neseseděly. V drobné míře jsme zařadili i taktická cvičení.

Hodnocení posádek:

Lucka Košatová/Vojta Cibulka – Vojtovi prospěl přechod na kosatku, má cit pro loď, dokáže rychle reagovat na změnu vnějších podmínek a dokáže díky svým zkušenostem z kormidla s Luckou efektivně komunikovat. Lucka seděla na lodi po delší době (studijní pobyt v USA), ale jsou znát dlouhodobé zkušenosti, rychle získala zpět cit pro rychlost i provádění manévru. Posádka je velmi motivovaná, cením jejich aktivní a zodpovědný přístup k tréninku a také úroveň komunikace. Dalšími kroky, které by je mohly posunout, je především účast na větších závodech, v poli. Na podzim se chtějí účastnit všech plánovaných akcí (trenérský seminář, EC Balaton, MČR Nechanice, EC Garda).

Matyáš Dymák/Honza Sušil – Matyáš s Honzou si potřebují zautomatizovat provádění manévru a rychleji reagovat na proměnlivé podmínky. Honza má na kosatce už spoustu zkušeností, což je samozřejmě pro Matyáše velká pomoc. Honza by pro další posun měl zapracovat na kondici, Matyáš by potřeboval velké tréninkové objemy na vodě pro zautomatizování všech úkolů, které na vodě má. Největší posun se odehrál v jízdě na zaďák, kluci dokáží lépe reagovat na podmínky, lépe spolu komunikují a loď dokážou vést s větším citem. To byl i jeden z hlavních cílů. Na vysoké úrovni je i komunikace v posádce, v některých momentech by potřebovali zapracovat na rychlosti rozhodování. Cením jejich přístup k tréninku.

Matěj Iljuchin/Tobiáš Dvořák – Matěj s Tobiášem už za sebou také mají zkušenosti, úplní začátečníci nejsou. Potřebovali by ale výrazně zlepšit komunikaci v posádce. Z nedostatečné komunikace pak plynou špatná či pozdní rozhodnutí ohledně stylu jízdy, chyby v technickém provedení manévru. Občas mají sklony k pasivnějšímu stylu jízdy. Chlapci rozhodně musí výrazným



 **Czech sailing team**

způsobem zapracovat na péči o materiál. Během týdne udělali velký pokrok v provádění manévrů a práci s trimovacími prvky.

Adam Winkler/Luděk Růžička – Adam s Luděkem seděli na lodi společně poprvé, oba se svezli už zvláště o Velikonocích. Kluci teprve začínají a logicky potřebují najezdit spoustu hodin, ale jsou velmi šikovní. Rychle se zvládli naučit všechny základní manévry, potřebují zapracovat na timingu při manévrech a zautomatizovat si všechny procesy, ale již během tohoto týdne udělali velký pokrok. Cením jejich přístup k tréninku, veškeré rady si brali k srdci a aktivně se doptávali. Kluci plánují účast i na podzimním MČR, bylo by dobré, kdyby se připojili i na předcházející trénink.

Vypracovala: Johanka Nápravníková Kořanová

