



Pravidelná měsíční zpráva za srpen 2023

Sportovní centrum mládeže

Lodní třída: 29er

Tréner: Johanka Nápravníková Kořanová

Datum: 4.9.2023

V srpnu jsme se skupinou mimo SCM absolvovali 10denní soustředění na Lipně (Černá v Pošumaví), 8 z těchto dní bylo soustředění společné s SCM.

Účastnilo se 6 posádek, pokročilejší i začátečníci. Celé soustředění bylo poznamenané nedostatkem větru, hodně času jsme tedy trávili aktivitami na břehu (kondiční trénink a další sportovní aktivity, trim a jeho teorie, kvíz na pravidla, předávání zkušeností a tipů směrem od SCM k nováčkům, boatwork).

Vzhledem k výkonnostním rozdílům mezi posádkami byl trénink velmi různorodý – nejvíce času jsme věnovali boat handlingu (manévry, startovní manévry, bojky), dále pak tréninku startů a i tréninkovým rozjížděnkám (5 dní po konci soustředění začínalo MČR). Část tréninku na vodě jsme vždy absolvovali zvlášť, na část tréninku jsme se pak spojovali i s SCM.

Došlo i na střídání pozic a rolí na lodi, ať už ve standardních posádkách (kosatník na kormidlo, kormidelník na kosatku), nebo i mixování jednotlivých posádek (SCM a mimo SCM) kvůli předávání zkušeností.

Níže pak k nalezení hodnocení jednotlivých posádek, dovoluji si ale zopakovat svůj standardní celosezónní apel na všechny posádky – o lodě je nutné pečovat, přizpůsobovat si svým potřebám. Volný čas na břehu lze využít k boatworku a pokud nevíte jak a co udělat, je vždycky možnost se zeptat.

Dymák / Dvořák: Matyáš s Tobiášem nevyužívají svůj potenciál naplno. V kritických situacích je brzdí nejasné rozdělení rolí na lodi, snadno pak ztratí fokus a přestanou dobře vykonávat i ty aktivity, které běžně zvládají.

Kučera / Bilerová: Róza by pro posun potřebovala na vodě být častěji, dlouhé proluky vždy způsobí, že tak trochu pořad začíná. Matěj je velmi atletický a zachrání spoustu situací, zároveň hodně věcí Rózu učí za pochodu. Momentálně ale naráží na to, že spolu nejsou na vodě více a častěji.

Lojková / Szmaragowski: Kája s Dominikem udělali velký pokrok, především v manévrech. Dominik už získal na hrazdě jistotu, Kája začíná být konzistentní v provedení manévrů. Další posun nastane systematickým tréninkem, kdy si zautomatizují další činnosti na vodě (práce s controls, práce s předozadním vyvážením lodě).

Winkler / Růžička: Adam s Ludškem absolvovali většinu sezóny ještě na Cadetu s pár odskočeními na 29era. Adam pomalu získává jistotu při startovních manévrech, Ludškovi pomohly tipy od zkušenějších kosatníků. Luděk se na soustředění zranil, zbytek sezóny je pro něj tedy s otázkou, Adam bude zřejmě nejbližší akce absolvovat s Kristianem Bezuškem, který s námi soustředění absolvoval, aby se začlenil do skupinky a 29era zkusil.



 *Czech sailing team*

Dokoupilová / Chalupníková: Belča s Klárkou byly na vodě společně v podstatě potřetí, Bela absolvovala většinu sezóny ještě na Optimistu, Klárka na windsurfu. Holky se teprve rozkoukávají a učí se základy, v silnějším větru navíc trochu bojují s malou váhou. Holky jsou ve fázi, kdy je každá hodina na vodě posune. Čím více jich bude, tím rychlejší bude posun.

Sazama / Sazamová: Michal se Eliškou dělají pokroky, ale velký kus práce je stále před nimi. Cením jejich drive, občas by ale chtělo věci a rady přijímat hned na vodě a zkoušet je rychleji uvést do praxe. Získali jistotu ve startovních manévrech, momentálně je největším úskalím synchronizace posádky při manévrech.

Vypracovala: Johanka N. Kořanová

