



Pravidelná mesačná správa za NOVEMBER 2023

Sportovní centrum mládeže

Lodná trieda: 29er

Tréner: Dominika Vaďurová

Dátum: 29.11.2023

Prvé dva týždne mesiaca boli venované individuálnej kondičnej príprave a príprave prvého zimného sústredenia. Od 18. do 26.11. absolvovalo SCM už v novej zostave prvý tréning na Malorke. Podmienky nám priali a každý deň sme absolvovali 3-4,5 hod tréning vo vetre od 5 do 25 uzlov. Tréning bol doplnený individuálnymi teoretickými briefingami, videoanalýzami a kondičnou prípravou v posilňovni. Celý týždeň bol rozdelený do troch blokov - boathandling (najmä pre nové posádky), speed testy a krátky racing s rakúskym teamom.

Hodnotenie posádok:

Kraus/Baštář - S Lukášom a Ondrou sme potrebovali doladiť a otestovať ešte dve rozdielne nastavenia vo vlnách, aby sme mali dostatočný feedback na MS v Brazílii. Druhým fokusom bol positioning a dokonalé odhadnutie nastávajúcich podmienok na krátkom kurze. Myslím, že sme našli nastavenie a jeho modifikácie, ktoré budú v podmienkach YWC kompetitívne a chalani znova viac porozumeli detailnému nastaveniu kostaky a ich využitiu. Vedia, že úspech bude v ich konzistentnosti a konzervatívnom prístupe v stretégii.

Višchorová/Košťálová - Nela s Aničkou predviedli veľmi dobrý výkon, najmä v oblasti speed testov. prvýkrát za celú sezónu mali výbornú kontrolu lode aj v silnom vetre, čo pripisujem výbornej komunikácii o feelingu na lodi a jeho transformáciu do nastavení. Vo výkone je u nich vždy okamžite vidieť únava alebo strata koncentrácie. Do cvičení išli s nasadením a sústredením od prvého momentu. Pozitívna zmena.

Winkler/Bezušek - Po prvých dňoch sa výrazne zlepšila kontrola lode a jej vedenie najmä po manévroch a objazdoch bójk. Adam zápasí s uhlami a citom pre rýchlosť vs. výšku. Napriek únave obaja veľmi nasadení, so správnymi dotazmi. Za týždeň super pokrok, mali by pokračovať v kondičnej príprave kvôli výdrži a odjazdiť čím viac dní počas zimy. Zlepšili sa aj štarty. Výborný štart do zimnej prípravy.

Lojková/Pelnář - Na začiatku najmä v speed testoch Kája bojovala s uhlom a tiež kontrolou v manévroch. Počas týždňa sa kontrola výrazne zlepšila predovšetkým v obratoch a je vidieť aj väčšie sebavedomie vo vedení lode aj v silnom vetre. Treba zabráť vo fyzickej príprave, aby sa mohli na lodi viac zaoberať tým, čo sa deje okolo nich. Bezproblémová spolupráca.

Vypracovala: Dominika Vaďurová