



Pravidelná mesačná správa za DECEMBER 2022

Sportovní centrum mládeže

Lodná trieda: 29er

Tréner: Dominika Vad'urová

Dátum: 20.12.2022

Posledný týždeň v novembri a prvý v decembri družstvo absolvovalo individuálnu kondičnú prípravu podľa predpísaných tréningov v Yarmillovi. Za domácu úlohu mali vypísať performance profiling, ktorý nám umožní sledovanie ich pokrokov.

Od 10.12. sme spolu s posádkami z AUT, SLO a HUN absolvovali 8-dňový kemp vo Valencii, ktorú sme si spolu so spomenutými posádkami vybrali ako základňu zimnej prípravy.

Poveternostné podmienky nám priali a mohli sme absolvovať 7 dní na vode vo vetre od 3 do 16 uzlov, s rôznymi vlnami. Na začiatku kempu si každá posádka vytýčila ciele, ktorými sa riadime pri vytváraní tréningových jednotiek. Okrem boathandlingu sme začali zaraďovať speed testy a krátke rozjazdy na konci dňa vo väčšom poli, kde môžu posádky otestovať nové poznatky z tréningu, Súčasťou kempu boli aj kondičné tréningy.

Hneď v úvode kempu SCM absolvovalo kondičné testy s Johankou. Posádka Dadák/Viščor ich absolvovala individuálne v Brne.

Prístup posádok hodnotím pozitívne. Anička sa bohužiaľ po prvých pár dňoch zranila a ďalšiu časť tréningu sledovala len z motoráku, alebo v rámci debriefu. Aj v tomto prípade sa spolupráca so zahraničím oplatila, nakoľko Nela mohla absolvovať zvyšok kempu buď s kosatníkmi z inej krajiny, alebo sa triedala s ostatnými v teame. Tieto striedania sa osvedčili, keďže po prvotnom pozorovaní ostatných bola úspešnosť cvičení oveľa vyššia. Zároveň sa museli posádky rýchlo zladať.

Počas týždňa doma pokračujú posádky v individuálnom kondičnom tréningu, na ktorý naviažeme 28.12. ďalším tréningovým blokom na vode, kde hlavným bodom bude nácvik štartov.

Hodnotenie posádok:

Dadák/Viščor (FX) - prebehlo kondičné testovanie, príprava kondičných plánov v spolupráci s Johankou a individuálna kondičná príprava, príprava materiálu a plánovanie sezóny

Viščorová/Košťálová - Nela s Aničkou na začiatku bojovali s vlnami, ale postupom času našli spôsob jazdy, ktorý im vyhovuje a umožní im rýchlosť. Po Aničkinom zranení ramena sme jej dali pauzu a sledovala tréning z videí alebo motoráku - tam odpozorovala viacero vecí, ktoré plánuje v ďalšom tréningu otestovať. Rozsah možného tréningu prispôbime podľa odporúčaní fyzioterapeuta. Nele prospelo sledovanie z motoráku, ale aj výmeny v posádke. Dokázala byť ráznejšia a vedela sama analyzovať chyby, výrazne zlepšila akceleráciu a držanie výšky po štarte.

Kraus/Baštář - Luky a Ondra mali za cieľ pracovať na halzách a ich konzistentnosti, čo sa im naozaj darilo. Dokážu venovať pozornosť aj detailom a na ich celkovom boathandlingu je poznať veľký pokrok. Zobrali si k srdcu fakt, že tréning je na testovanie nových vecí a počas boathandlingu sami vymýšľajú a skúšajú rôzne prístupy. Počas tréningových rozjazdov vyťažili z účasti najlepších



 **Czech sailing team**

maďarských posádok. Naším cieľom smerom k prvému preteku bude zlepšiť prehľad o dianí v poli a risk management. Lukáš má problémy s chrbtom, ktoré ho obmedzujú, ale riešime cez Pohybové centrum Koláře.

Peľnář/Šlechtická - Pre Katy a Péťu je dôležité sa hlavne zladiť. Problém im robí hlavne veľký swell. Péťa potrebuje dostať do ruky cit pre rýchlosť vs. výšku lode. Péťovi pomáha sledovať ostatných. Ďalší kemp budú pracovať najmä na štartoch. Majú nízku hmotnosť a na ďalšom kempe sa musíme pohrať s materiálom a nastaveniami, aby sme dosiahli želaný výkon lode. Katy je veľmi aktívna a chce dokonale porozumieť lodi a jej správaniu. Péťa musí pracovať na svojej kondícii. Katy na výdrž, nakoľko je niekoľkonásobne náročnejšie jazdiť s niekým neskúseným. Obaja robia maximum a ich komunikácia je na dobrej úrovni. Pokroky sú znateľné.

Vypracovala: Dominika Vaďurová

