



## Pravidelná mesačná správa za AUGUST 2021

### Sportovní centrum mládeže

**Lodná trieda: 29er**

**Tréner: Dominika Vaďurová a Johanka Nápravníková Kořanová**

**Dátum: 6.9.2021**

### soustředění SCM B

Na začiatku mesiaca sme s B teamom a ďalšími 3 loďami absolvovali sústredenie na Lipne. Zúčastnili sa ho 4 posádky B teamu a nezaradení. Organizácia a štruktúra tréningu ostala zachovaná, ako s A teamom. V prípade nepriaznivého počasia sa čas hneď vyplnil boatworkom, kondičnou prípravou, teóriou ohľadom situácií na vode, ktoré pretekári zažívajú a nevedia si s nimi rady, alebo potrebujú ich automatizáciu. Všetky posádky si na začiatku sústredenia stanovili 2 ciele, na ktorých chcú pracovať do konca sezóny. Veľkou výzvou je pre nich automatizácia a konzistentnosť manévrov a procedúr a stratégia pri príchode do gatov. Tomu bol prispôsobený priebeh tréningu, kedy sme sa zameriavali na akcelerácie na štarte a rýchle, opakované manévry bez a s bójkami. Vietor sa menil spolu s počasím, prevažne slabý, ale v piatok sa vydaril kvalitný tréning vo vetre do 16 uzlov. Základom pre zlepšenie manévrov a boathandlingu bude pochopenie úlohy váhy tela na lodi a práca s ňou.

Posádky fungovali bez väčších problémov, ale treba pracovať na skrátaní času, ktorý potrebujú na vyplávanie na vodu a na kontrolu lodí pred vyplávaním. Všetky zúčastnené posádky prejavovali veľký záujem zlepšovať sa a pracovať na sebe.

### Nordic 29er Meeting, Aarhus

Kompletní skupina SCM A na začiatku mesiaca absolvovala soustředění (4 dny) a závod (4 dny) v dánském Aarhusu, který se konal jako náhrada za zrušené a přesunuté mistrovství světa. Závod sloužil jako kvalifikace na WS Youth Worlds v Ománu. Podmínky při tréninku byly bohužel jiné (vítr ze břehu mezi 16 a 20 uzly) než při závodě (vítr do 10 uzlů z moře v kombinaci s chopem). V tréninku jsme se soustředili především na manévry, střídání různých jízdních módů a starty.

V závodě se všechny tři posádky zvládly kvalifikovat do zlaté skupiny, ve výkonech ale jistě byly rezervy. Největším problémem byla kombinace chopu a slabšího větru. Na výkonech některých posádek se projevil i zcela zbytečné chyby technického rázu (špatně navázaný genakr, nedostatečná kontrola lodí a z toho plynoucí technické problémy). Ze závodu se nakonec do Ománu kvalifikovala posádka Neveloš/Neveloš.

### MS Valencia

MS se účastnily tři posádky (Dadáč/Viščor, Krsička/Krsička, Cibulka/Tupý). Před závodem jsme absolvovali čtyřdenní trénink, ve kterém jsme se opět soustředili především na manévry, jízdní módy a starty. Velkou část pozornosti jsme věnovali i technice jízdy na vlnách, práci s váhou při jízdě ve vlnách a co nejdynamičtějšímu způsobu práce s tělem ve vlnách.

Posádky Dadáč/Viščor a Krsička/Krsička se kvalifikovali do stříbrné skupiny, Cibulka/Tupý finálovou sérií jezdili v perlové skupině. Bratři Krsičkovi závod ukončili na 46. místě, Dan s Lukášem skončili 73., Vojta s Petrem skončili na 173. místě.



Všechny posádky si zaslouží pochvalu za nasazení a velkou snahu na sobě pracovat, rady si berou k srdci a mají drive. V takto širokém poli se ale projevily jisté slabiny, především ve startovních manévrech, na kterých musíme zapracovat; jistým limitem pak byla u některých posádek i technika jízdy ve vlnách. Slabším článkem je i komunikace v posádkách. Všichni ale získali spoustu zkušeností, pro některé to byly jedny z prvních závodů v tak velkém poli.

Hodnotenie posádok:

#### A TEAM

**Neveloš/Neveloš** – Adam s Tiborem se účastnili pouze závodu v Aarhusu, přilétali později rovnou ze windsurf závodů z Gardy. Náročný program několika posledních měsíců se projevil na jejich soustředění. Posádce by prospěl konzervativnější přístup k taktickému řešení některých situací a rovnoměrnější rozložení zodpovědnosti v posádce. Velkým plusem této posádky jsou jejich nastřádané hodiny tréninku, které se kladně projevují na technice jízdy a na závodních návycích.

**Dadák/Višcor** – Dan s Lukášem se účastnili obou závodů. Jejich nasazení a snaha jít stále kupředu je vysoká, rady si berou k srdci a snaží se neopakovat chyby. Prostor ke zlepšení je v předstartovních a startovních manévrech a jízdě ve slabším větru. Klukům by určitě prospěl trénink ve větším poli, aby si některé procesy zautomatizovali a v závodě se na ně nemuseli soustředit.

**Krsička/Krsička** – Michal s Lukášem jsou vyježdění a dokážou si poradit i s větším polem. Jejich limitem je občas komunikace v posádce a temperament, ve Valencii pro ně bylo těžší hlídání startovní pozice. Cením jejich zodpovědnost a organizovanost.

#### B TEAM

**Višcorová/Šlechtická** – Nela s Katy sú mladá perspektívna posádka, ktorá prejavuje svoju dominanciu predovšetkým v slabom vetre. Majú veľkú snahu pracovať na sebe a ochotu skúšať na lodi nové postupy. Pracujú na komunikácii. Potrebujú viac hodín na vode najmä v silnom vetre a agresívnejší prístup v pretekoch.

**Bauerová/Holá** – Markétke a Majde sa vo veľmi krátkom čase podarilo vytvoriť zohranú posádku. Majú z tejto skupiny najlepšiu kontrolu lode v akýchkoľvek podmienkach a ich komunikácia je na vysokej úrovni. Musia pracovať na konzistentnosti výkonov.

**Baštář/Juha** – Táto posádka spolu absolvovala len jeden tréningový deň. Teoreticky vedia, čo sa na lodi má diať, ale v realite sú často nekoordinovaní. Riešením bude presnejšia komunikácia. Majú aktívny prístup a snahu zlepšiť sa.

**Cibulka/Cibulková** – Nakoľko sa tréningu nemohol zúčastniť Petr Tupý, nahradila ho Veronika Cibulková. Po krátkom čase, kedy sa na seba posádka musela zvyknúť, predvádzali boathandling a komunikáciu na pomerne dobrej úrovni.

**Cibulka/Tupý** – Vojta s Petrem se účastnili MS ve Valencii, byl to pro ně jeden z prvních velkých závodů a zkušenosti na moři chyběly. Cením jejich drive a zodpovědnost, je potřeba zapracovat na technice jízdy a být při jízdě aktivnější ve všech činnostech.

Vypracovala: Dominika Vaňurová a Johanka Nápravníková Kořanová