



Pravidelná mesačná správa za JANUÁR 2023

Sportovní centrum mládeže

Lodná trieda: 29er

Tréner: Dominika Vaďurová

Dátum: 1.2.2023

Kemp na prelome rokov bol venovaný nácviku štartov a štartových manévrov v skupine s rakúskym teamom, aby sa posádky cítili komfortne na štartoch, a vedeli si ubrániť svoju vybranú pozíciu. Bohužiaľ Anička Košťálová sa nemohla sústreďovať kvôli zraneniu ruky a Ondra Baštář ochorel. Tým pádom sme boli nútení týchto členov SCM na tento kemp nahradiť, aby aspoň jeden z posádky mohol ďalej trénovať podľa plánu. Podarilo sa nám využiť všetkých 8 dní pobytu na tréning v podmienkach prevažne slabého vetru.

Nasledujúce 3 týždne venovali posádky individuálnej kondičnej príprave a školským povinnostiam. Prebiehalo plánovanie posledného kempu a vyhodnocovanie a stanovovanie cieľov.

Posledný týždeň v januári začalo naše posledné (v poradí 4.) zimné sústredenie už v originálnej zostave. Napriek tomu, že dvaja členovia neboli viac ako mesiac na vode, všetko prebiehalo hladko.

Posledný kemp pred prvou regatou (EuroCup v El Balis) sa skladal z 3 častí. Štartové manévry, cit pre rýchlosť lode a orientácia na kurze. Cit pre loď a rýchlosť najmä v daných podmienkach (silný swell, vietor 4-16kts) bol súčasťou každej tréningovej jednotky. S posádkami postupne pracujeme a zlepšovaní citu pre loď a pozorovaní zmien v jej rýchlosti.

Súčasťou každého dňa bola teória a boatwork. Teória sa zameriavala na získavanie kontroly v jednotlivých častiach race course a správnu komunikáciu jednotlivých záležitostí a situácií.

Kemp pokračuje v prvej časti februára.

Hodnotenie posádok:

Dadák/Viščor (FX) - posádka Dadák/Viščor ďalej pokračuje v kondičnej príprave a príprave materiálu na lodi. Ujasňovali sme si plány a kalendár na sezónu. Lukáš sa zúčastnil sústreďovania vo Valencii ako náhradník na kosatke. Bolo preňho prínosom fungovať celý týždeň na kosatke a skúsiť si jazdu na hrazde v rôznych podmienkach. Dalo mu to iný pohľad na prácu kosatníka a pomôže pri prvých krokoch na FX.

Višcorová/Košťálová - Anička kvôli zranenému ramenu ostala prvý januárový kemp doma a pracovala na jeho zotavení s fyzioterapeutmi. Na konci mesiaca sa k nám už pridala. Na zlepšení stavu zranenia pracujeme. Napriek tomu, že nebola viac ako mesiac na vode, veľmi skoro sa na vode začala cítiť komfortne a robia s Nelou veľké pokroky. Nele prospeli všetky zmeny kosatníkov. Bola nútená zlepšiť komunikáciu, prijímala rady a nové pohľady. Zlepšila jazdu na vlnách, stabilitu kormidlovania a prehľad v poli. Treba pracovať na tom, aby nové poznatky zakomponovali do rutiny a dokázali viac času venovať rýchlosti lode a taktike.



Kraus/Baštář - Luky absolvoval jeden tréning s bratom, pretože Ondra vynechal kvôli chorobe. Bolo to preňho náročné, pretože je veľmi zvyknutý na Ondru a jeho výbornú kostonícku prácu. Myslím, že ho tá zmena ale naučila ešte väčšej kontrole lode. Ich boathandling sa za zimu dostal na veľmi dobrú úroveň. Problémy im robí jazda na stúpačku v slabom vetre (a vlnách), kde nevedia nájsť rýchlosť vs. stúpavosť. Niekedy je tento problém v súhre a komunikácii, ktorú sami postupne objavujú. Pri plnom sústredení dokážu podávať konzistentné výkony s absolútnym pochopením a kontrolou lode. Ich hlavnou úlohou bude kontinuálna práca na rozšírenej a efektívnej komunikácii a koncentrácii.

Pelnář/Šlechtická - Od prvého tréningu pred 3 mesiacmi sa rýchlo posúvajú vpred. Ich novou devízou je jazda na vlnách v slabom vetre na stúpačku. Problémom sú zaďáky, kde potrebujú získať istotu v kormidlovaní. Ich cieľom je dlhodobo boathandling, v ktorom robia rýchly progres, ale podmienky sú pre nich často nové. Pozitívne hodnotím Pětov prístup a odhodlanie napriek jeho malým skúsenostiam. Katy sa zlepšuje viditeľne v cite pre loď a kondičnej príprave. Ešte bude nutné cibriť techniku jazdy, aby sme mohli prejsť na detailnejšie chápanie rýchlosti lode a taktické rozhodnutia.

Vypracovala: Dominika Vaďurová