



## Pravidelná mesačná správa za JANUÁR 2022

### Sportovní centrum mládeže

**Lodná trieda: 29er**

**Tréner: Dominika Vad'urová**

**Dátum: 02.02.2022**

Január sme začali zimným sústredením v Jizerkách (6.-9.1.2022). Bohužiaľ kvôli chorobe sa nemohli zúčastniť všetci členovia SCM. Obsadenie: Dadák, Viščor, Kraus, Baštář, Šlechtická, Viščorová, Paigerová, Tkadlec, Bauerová. Sústredenie bolo venované fyzickej a teoretickej príprave. V teórii sme preberali situácie na vode, ktoré sú často problematické a ako ich riešiť, alebo im predchádzať. Posádky tvorili aj vlastnú SWOT analýzu. Fyzická príprava pozostávala z vytrvalostnej a silovej časti - 2-fázových tréningov.

Až do odchodu do Valencie prebiehala individuálna kondičná príprava pomocou tréningov z Yarmill-u.

V piatok 28.1. začal tréningový kemp vo Valencii. Príprava bola obohatená o kondičné tréningy s Johankou Kořanovou Nápravníkovou. V sobotu a nedeľu sme využili podmienky sea-breeze, od 4 do 12 uzlov. Posádky si po dlhšej zimnej pauze zvykali na vlny. Problém im robí najmä oceánsky swell, ktorý vyžaduje precíznu prácu telom a koordináciu váhy a kormidlovania.

Členovia SCM Viščor, Viščorová kvôli chorobe prileteli o pár dní neskôr a preto bola dočasne utvorená posádka Dadák/Šlechtická. Tréningy boli zamerané na boathandling, najmä manévry a techniku jazdy vo vlnách. Každý tréningový deň bol zakončený krátkymi rozjazdami, aby sme do tréningu pridali manévry na bójkach. Tréningy boli dvojfázové – buď na vode, alebo alternované kondičným tréningom. Cieľom zimných tréningov je naučiť posádky rutine, ktorá zahŕňa prípravu a kontrolu lode, prípravu jedla a pitia, vecí na vodu, stanovovanie cieľov a ich vyhodnotenie na dennej báze, ohodnotenie ostatných posádok a spoločnú diskusia.

Hodnotenie posádok:

**Dadák/Viščor** - Luky s Danom majú veľmi konzistentné manévry. Stále je pre nich veľkou výzvou technika jazdy a udržanie rýchlosti v slabom vetre a vlnách. V tréningu sú aktívni a prinášajú do teamu veľa skúseností.

**Viščorová/Šlechtická** - Nela a Katy sú pre tréning zapálené a každý deň berú ako možnosť naučiť sa niečo nové. Hlavnou prácou a výzvou pre nich je komunikácia a synchronizácia kormidla a váhy. Hlavný posun vidno v celkovom sebedovomí v ovládaní lode.



  
*Czech sailing team*

**Bauerová/Holá** - Marky a Majda majú z posádok najlepšiu komunikáciu, ktorú sa musia naučiť využiť v svoj prospech. Ich doménou je slabší vietor. K tréningu pristupujú zodpovedne a aktívne, zlepšenie cítia najmä v obratoch a ich systematickosti.

**Kraus/Baštář** - Novoutvorená posádka, ktorá potrebuje veľa pracovať na automatizácii manévrov. Luky a Ondra prejavujú vôľu a schopnosť sa rýchlo učiť a každý deň napredujú. Pozitívne hodnotím kvalitnú komunikáciu na lodi.





 *Czech sailing team*

Vypracovala: Dominika Vaňurová



Český svaz jachtingu  
Zátokova 100/2, P540  
160 17 Praha 6 – Břevnov  
Czech Republic

Tel.: +420 242 429 253  
E-mail: [sailing@sailing.cz](mailto:sailing@sailing.cz)  
[www.sailing.cz](http://www.sailing.cz)