



Pravidelná mesačná správa za FEBRUÁR 2022

Sportovní centrum mládeže

Lodná trieda: 29er

Tréner: Dominika Vad'urová

Dátum: 28.02.2022

Začiatkom mesiaca pokračoval tréning manévrov a jazdy vo vlnách. Hlavným cieľom bolo pochopiť, ako sa loď vo vlnách správa, ako je na to nutné reagovať váhou tela a kormidlovaním.

Od piatka do nedele sa team zúčastnil regaty Valencian Olympic Week v poli 26 lodí. Všetky dni prevažoval slabý vietor do 10 uzlov s miernym swellom a vysokým chopom. Chlapčenské posádky predviedli solídne výkony Dadák/Viščor (5.miesto), Kraus/Baštář (6.miesto). U dievčat je cítiť ešte veľkú nevyjazdenosť a potrebu zvýšiť sebadôveru na lodi.

Druhého tréningového bloku sa zúčastnili len dve posádky Dadák/Viščor a Viščorová/Šlechtická. Blok začal 2-hodinovým warm-upom po týždennej pauze a bol venovaný manévrom a jazde vo vlnách. Ďalší deň začal prvý tohtoročný EuroCup v El Balís s veľmi dobrou konkurenciou a 112 loďami na štarte.

Počas EuroCupu sa vystriedali všetky podmienky - od slabého vetra do 8 uzlov, po silnú seabreeze s nárazmi nad 20 uzlov a vlnami z dvoch strán. Podmienky boli pre posádky pomerne veľkou výzvou, ale každým dňom sa ich cit pre vlny zlepšoval. Považujem účasť na tejto regate za veľmi dobrú prípravu na MS, ktoré sa budú konať na rovnakom mieste. Posádka Dadák/Viščor skončila na 23.mieste, a ich výsledok po 2. dni by im v prípade finálových sérií (ktoré sa tento krát neuplatňovali) zaručil umiestnenie v zlatej skupine aj pri prísnejších pravidlách kvalifikácie (GOLD FLEET = TOP 25). Posádka Viščorová/Šlechtická skončila na 83. mieste, ale regatu zakončila výborným dojazdom (10.miesto).

Na regatu sme nadviazali dvojfázovým tréningom (voda, kondícia). Využili sme spoluprácu so slovinskými posádkami a tréning sme venovali najmä speed testom, využitiu módov a objazdom bójok. 5 dní tréningu nám umožnilo nájsť dobré nastavenia lode a objaviť nové spôsoby komunikácie v rôznych podmienkach.

Hodnotenie posádok:

Dadák/Viščor - Lukáš a Dan sú veľmi kompetitívnou posádkou, ale od top posádok v poli ich delí väčšia konzistentnosť a nuansy, na ktoré sa teraz v tréningu zameriavame. Ide najmä o konzervatívny prístup k jazde vo veľkom poli a seabreeze, a precíznej komunikácii z oboch strán, ktorá robí vo výsledku rozdiely. Výzvou pre nich zostáva slabý vietor s vlnami. Ich výsledky sú na začiatok sezóny sľubné a ak budú pokračovať v systematickej práci, sú nádejnou posádkou na veľmi dobré výsledky na MS a ME 2022.



Višchorová/Šlechtická - Hlavnou výzvou dievčat je komunikácia na lodi. Ich úlohou počas celého týždňa bolo zlepšiť aj komunikáciu na brehu tak, aby mali vždy obe všetky informácie. Na vode pochopili dôležitosť štartov. Dokázali mať dojazdy na 1. bójku TOP 10 ale nedokázali si pozíciu udržať, čoho dôvodom je málo skúseností v silnom poli. Ich ďalšiu príležitosť na učenie využili naplno a na EuroCupe v El Balís predvádzali štarty s vysokou aktivitou, obraňovaním pozície a dobrou akceleráciou. Ich celkový prehľad o poli a ako v ňom fungovať sa výrazne zlepšil. Treba zapracovať na technike v silnom vetre a fyzickej výbušnosti.

Bauerová/Holá - Markétka a Majda sú veľmi komunikatívne a majú dobrú schopnosť analyzovať a vyhodnotiť vlastné chyby aj úspechy. Ich zásadným problémom sú štarty - konkrétne vybojovať a udržať si pozíciu. Samy sa presvedčili, že s dobrým štartom nemajú žiaden problém udržať sa v poli na popredných pozíciách a ubrániť si pozíciu v poli. Keď si tento fakt uvedomia, ich výsledky sa zaručene zlepšia. Ich technika jazdy vo vlnách sa upravila a cítia sa na lodi istejšie. Treba pracovať na zdravej agresivite a budovaní si rešpektu v poli. Nutná je intenzívnejšia kondičná príprava.

Kraus/Baštář - Výkony Lukáša a Ondru boli príjemným prekvapením s ohľadom na ich skúsenosti na LT 29er. Bol to ich prvý spoločný tréning a pretek. S podmienkami sa popasovali veľmi dobre, a boli veľmi aktívni v hľadaní riešení a skúšaní nových vecí, čo malo za efekt rýchle zlepšovanie posádky. Posádka bola po schválení VV ČSJ dodatočne zaradená do SCM 29er. Je nutné stráviť veľa hodín na vode (aj osamote), aby prišlo k automatizácii manévrov a synchronizácii (kormidlo-plachta).

Vypracovala: Dominika Vaňurová

