



Pravidelná mesačná správa za NOVEMBER 2022

Sportovní centrum mládeže

Lodná trieda: 29er

Tréner: Dominika Vad'urová

Dátum: 28.11.2022

V polovici novembra absolvoval už nový team sústreďenie v Slovinsku. Bol to prvý event našej spoločnej spolupráce so SLO a AUT teamami. Posledný deň sme zakončili tréningovými rozjazdami v poli 15 lodí.

Väčšina cvičení bola zameraná na rýchle, opakujúce sa manévry, ktoré podporia automatizáciu a zároveň komunikáciu kormidelníka. Posádky mali veľa času na testovanie a sami museli navrhovať riešenia problému.

Hlavným fokusom zimnej prípravy je boathandling, predovšetkým na vlnách a automatizácia manévroch. Do toho je súčasťou prípravy aj teória, nastavenie lode a kondičná príprava tak, aby si posádky zvykli fungovať v únave.

V teoretickej časti prípravy sme preberali ciele na sezónu, víziu posádok a SWOT analýzu. Preberali sme teóriu nastavení, a ako s loďou pracovať v rôznych podmienkach. Na domácu úlohu do odchodu do Valencie dostali performance profiling, kde ohodnotia svoje schopnosti v rôznych podmienkach a podľa toho sa snažíme sledovať ich posuny a prispôbovať fokus tréningu.

V tomto mesiaci sme znova obnovili kondičnú prípravu aj počas tréningových dní na vode a začiatkom mesiaca vo Valencii team čaká kondičné testovanie. Do Vianoc absolvujeme ešte jeden kemp vo Valencii s rakúskym, maďarským a slovinským teamom.

Zvyšok mesiaca prebehlo plánovanie a logistika zimnej prípravy v Španielsku.

Hodnotenie posádok:

Dadák/Viščor (FX) - Lukáš s Danom venovali tento mesiac plánovaniu a kúpe a logistike lode. Začali s individuálnou kondičnou prípravou a absolvovali kondičné testy, na ktoré nadviažu intenzívnou kondičnou prípravou podľa plánu s kondičným trénerom.

Višcorová/Košťálová - Nela s Aničkou potrebujú čím viac času na vode, aby sa zohrali. Začiatok tréningu bol trochu nemotorný, ale postupne získavali pre loď cit a ich základným stavebným kameňom bola intenzívna komunikácia, ktorá im pomáha prekonávať nezohratosť. Ako posádka na vode aj mimo nej fungujú dobre. Anička potrebuje pridať v kondičnej príprave a u Nely budeme pracovať na asertivite na vode.

Kraus/Baštář - Lukáš s Ondrou presne vedia, čo chcú, čo sú ich slabé a silné stránky a na čom musia pracovať. Momentálne sú výkonnostne najlepšou posádkou v SCM, ale je nutné nezaspať na vavrínoch a rozdeľovať čas, ktorý trávia čisto boathandlingom, alebo čas, kedy sa porovnávajú s adekvátnymi posádkami. Po tréningu cítili zlepšenie v manévroch, kde získali istotu. Loď chcú zvládať a pochopiť dokonale, to je veľké plus.



 **Czech sailing team**

Pelnář/Šlechtická - Táto posádka bola na vode spolu prvýkrát. Péťa bol párkrát na 29eri, ale myslím, že tento tréning bol preňho krst ohňom. Pre Katy to bolo samozrejme náročné ako fyzicky, aj mentálne. Nejakú sa s tým však popasovala a pochopila, že táto skúsenosť z nej môže urobiť výbornú, pohotovú a veľmi schopnú kosatníčku. S Péťou na lodi prebieha skvelá komunikácia, a jediné, čo im chýba sú hodiny na vode, kvôli súhre. Péťa musí zapracovať na fyzickej kondícii, posádka je pomerne ľahká. Pokrok bol viditeľný každý deň, spolupráca v posádke na úrovni.

Vypracovala: Dominika Vaďurová

