



## Pravidelná mesačná správa za OKTÓBER 2023

### Sportovní centrum mládeže

Lodná trieda: 29er

Tréner: Dominika Vaďurová

Dátum: 2.11.2023

Počas prvej časti októbra mala väčšina SCM 29er čas na kondičnú prípravu a školské povinnosti. Posledné dva týždne mesiaca sme absolvovali posledný EuroCup v Riva del Garda a následne niekoľkodňové sústredenie.

Po jednom dni warm-upu aj s posádkami mimo SCM, team absolvoval 4-dňové finále EuroCupu. Dni boli dlhé s veľa čakaním, ale podarilo sa odjazdiť 11(10) rozjazd. Posádka **Kraus/Baštář** postupovala do finálových dní na 4.mieste. Prvé dni predviedli veľmi konzistentné výkony aj v premenlivých podmienkach. Aj v zlatej skupine sa im podarila vyhrať rozjazda a stále sa držať s najlepším poľom. O lepší výsledok ich pripravilo UFD a skončili tak na 12. mieste. Čo je ale skvelý výsledok a ich výkonnosť rýchlo rastie. V poli si budujú dobré meno. Pracovať do Brazílie budeme najmä na novej mentálnej rutine pred štartom najmä v rozhodujúcich dňoch a vyhodnocovaní najbezpečnejších stratégií v rozjazde s ohľadom na chcený výsledok. Posádka **Pelnář/Šlechtická** dosiahli, ba dokonca predbehli svoj ročný cieľ - výsledok v polovici poľa na Final EuroCupe. Po druhom kvalifikačnom dni im chýbalo na zlatú skupinu len 5 bodov, nakoniec sa v striebornej skupine umiestnili v prvej tretine, čo považujeme za veľký úspech. Ich sezónu považujem za veľmi úspešnú, kde urobili kus dobrej práce a prekonal prvotné neúspechy. Dievčenská posádka **Višchorová/Košťálová** začala solídne, ale na dosiahnutie ich cieľa - strieborná skupina to nestačilo. I keď sa zlepšili v štartoch, čo bolo celú sezónu jedným z cieľov, vždy im chýbalo pár miest, aby z toho bol postup do striebornej. Kvitujem ale, že napriek tomu, že posledné dni jazdili v bronzovej skupine, snažili sa z ich výkonu vyťažiť, čo najviac a neprispôsobili sa nižšiemu výkonnostnému levelu skupiny. Určite sa z ich strany jedná o pokrok vo výsledkoch vo veľkých pretekoch.

České posádky dosiahli aj výborné výsledky v celkovom hodnotení EuroCupu.

### Konečné výsledky EuroCupu 2023:

Kraus/Baštář: celkové 4.miesto

Pelnář/Šlechtická: 1.mix

Košatová/Cibulka: 2.mix

Višchorová/Košťálová: 4.dievčatá

Počas sústredenia bolo nutné rozdeliť SCM na skupiny, pretože pri silnejšom vetre nové posádky (ktoré sa k nám po regate pridali) nezvládali ešte komplexné cvičenia. **A. Winkler/K. Bezušek** si aj so silnejším vetrom celkom dobre poradili. Základom pre nich bude veľa opakovaní každého manévru v rôznych podmienkach. Zdôrazňujem nutnú intenzívnejšiu fyzickú prípravu a fokus na dôležité veci na vode aj na brehu. Hodnotím pozitívne ich nasadenie a aktivitu, spolupráca je bezproblémová. Druhou novou posádkou bola **K. Lojková/P. Pelnář**. Kde stále alternovala na kosatke K. Šlechtická, aby sa Kája mohla pozrieť, ako celá posádka funguje pri manévroch. Kája s Pétou sú ľahká posádka a budú musieť nabráť. Takže znova zdôrazňujem intenzívnu fyzickú



prípravu. Každý deň sa zlepšovali a cítili na lodi komfortnejšie. Avšak je nutné, aby Pét'a v prvých mesiacoch prebral iniciatívu a radil Káji zo svojich kormidelníckych skúseností. Fokus bude na efektívnej komunikácii. Posádka **N. Višcorová/A. Košťálová** trénovali čiastočne so skupinou a čiastočne so skupinou Slovincov, s ktorými celý rok spolupracujeme. Hlavným bodom bol intenzívny boathandling aj v únave. Dôležitá časť tréningu pre nich bol nácvik štartových manévrov.

**L.Kraus/O.Baštář** absolvovali 3 tréningové jednotky v slovinskej skupine s dôrazom na boathandling. Posledný deň absolvovali dvojfázu, kde sme sa zamerali na speed testy s poprednými posádkami z IRL, ITA, NED, SLO.

Počas celého týždňa trénovala posádka FX **Dadák/Višcor** so svojimi švajčiarskymi sparing partnermi a pridali sa k nám na posledné tri dni tréningu. Tréning bol venovaný najmä objazdu bójok a technike jazdy spolu s videoanalýzou. Pred odchodom na Gardu sme aj s rodičmi posádky absolvovali stretnutie, kde sme plánovali ďalšiu sezónu a postup, akým čo najefektívnejšie môžu prestúpiť na 49er. Kde plánom je využiť možnosť účasti na novej sérii EuroCupov pre FX, získať viac racing skúseností a na konci sezóny prestúpiť na full rig 49er.

Vypracovala: Dominika Vaďurová