



## Pravidelná mesačná správa za NOVEMBER 2021

### Sportovní centrum mládeže

**Lodná trieda: 29er**

**Tréner: Dominika Vaďurová**

**Dátum: 16.12.2021**

Po Majstrovstvách Európy na konci októbra už neboli v kalendári 29er plánované žiadne sústreďenia a preteky (s výnimkou Youth Worlds v Ománe). Spolu s posádkami SCM 2022 a Johankou Kořanovou Nápravníkovou sme sa dohodli, že zimné mesiace – november, december a časť januára budú venované kondičnej a teoretickej príprave posádok.

V novembri 5 posádok Bauerová/Holá, Viščorová/Šlechtická, Dadák/Viščor, Neveloš/Neveloš, Kraus/Baštář absolvovalo kondičné testy v Prahe a v Brne pod dohľadom kondičnej trénerky.

V ďalších týždňoch bolo schválené SCM 2022 a s posádkami sme vytvorili tréningové plány na celú nasledujúcu sezónu. Okrem plánov prebehlo sedenie (časť online/časť osobne), ktoré zahŕňalo performance profiling, kde posádky hodnotili svoje schopnosti v rôznych typoch podmienok. Toto hodnotenie pomôže vytvoriť konkrétne a individualizované tréningové plány na sezónu a bude sa 4x do roka opakovať, aby sme vedeli sledovať pokrok posádok. Ďalšou súčasťou stretnutia bola tvorba cieľov a vízie na sezónu. Jednalo sa o ciele štvrťročné a mesačné, zohľadňujúce úroveň výkonnosti, vychádzajúce z performance profilingu. Ciele budú posádkam slúžiť počas celej sezóny ako vodítko, na čo sa v danom období chcú/majú zamerať.

Členovia SCM absolvovali aj „školenie“ potrebné k správne použitiu tréningového denníku Yarmill. Boli poučení o svojich povinnostiach člena SCM a pravidelne sledujeme ich aktivitu v oblasti kondičnej prípravy, ktorá beží individuálne a skrz predpísané tréningy v Yarmillovi.

Posádka Neveloš/Neveloš, sa od 11.12. účastní Youth Worlds v Ománe. Ich výkony priebežne vyhodnocujeme a sledujeme cez tracking v reálnom čase.

Začiatkom mesiaca boli uverejnené výsledky celkového poradia EuroCupu, s nasledovným poradím:

6. Neveloš/Neveloš,
8. Dadák/Viščor
9. Krsička/Krsička

Dňa 15.12. prebehlo online stretnutie ALT 29er, kde bola zhodnotená sezóna, predstavený kalendár na ďalší rok, vysvetlené fungovanie sústreďení a pod. pre nové posádky.

Vypracovala: Dominika Vaďurová

