



Pravidelná mesačná správa za MAREC 2022

Sportovní centrum mládeže

Lodná trieda: 29er

Tréner: Dominika Vaďurová

Dátum: 4.4.2022

Prvé tri týždne v mesiaci boli venované individuálnej kondičnej príprave a príprave sústredenia na Garde.

Dvojtyždenný kemp na Lago di Garda bol rozdelený do dvoch blokov - tréning a Easter Regata. Hlavná časť tréningu bola venovaná manévrom, boathandlingu a komunikácii (výmena rolí na lodi, blind sailing, výmena posádok). Posádky trénovali rýchle manévry a objazdy bójok. Ku koncu tréningu sme sa venovali štartom.

Súčasťou kempu bola aj kondičná príprava pod dohľadom Johanky Kořanovej Nápravníkovéj. Pred regatou prítomní členovia SCM (Dadák, Viščor, Kraus, Baštář, Viščorová, Šlechtická) absolvovali kondičné testy - prvé po zimnej príprave. Ich výsledky sa výrazne zlepšili, čo vypovedá o ich dôslednej fyzickej príprave doma, aj na sústredeniach.

Od piatka do nedele sa team zúčastnil Easter Regaty v Circolo Vela Arco v poli 56 lodí. Chlapčenské posádky predviedli opäť dobré výkony Dadák/Viščor (7.miesto), Kraus/Baštář (12.miesto). Veľké zlepšenie sme zaznamenali u posádky Viščorová/Šlechtická (18.miesto). K SCM sa na tréning a regatu pridala aj posádka Tkadlec/Paigerová.

Hodnotenie posádok:

Dadák/Viščor - Lukáš a Dan využili tréning na zrýchlenie manévrov v silnom vetre a doladili nastavenie lode od 12 uzlov vyššie. V pretekoch majú rezervy v kontrole veľkého poľa, kde sa musia naučiť vyhodnocovať úroveň risku svojho rozhodnutia. V strednom a silnom vetre sú jednou z najrýchlejších lodí v poli, na stúpačke v slabom vetre treba ďalej pracovať. Na štartoch musia byť stále prítomní a predvídať novovzniknuté situácie.

Viščorová/Šlechtická - U Nely a Katy bolo po tréningu cítiť vyššie sebavedomie v manévroch a na štartoch. Stále majú problém so silnejším vetrom. Treba zlepšiť efektívnejšie využívanie váhy tela na lodi (mrštnosť) a orientáciu vo veľkom poli. Od začiatku sezóny možno zaznamenať veľký posun v aktivite na štarte a schopnosti udržať si dobrú pozíciu v rozjazde. Komunikácia bola konzistentnejšia a jasnejšia, treba pokračovať.

Bauerová/Holá - Napriek chorobe dokázali zo seba Markétka a Majda dostať maximum, na kondičných tréningoch aj na vode. Pri plnom sústredení a nasadení boli konkurencieschopné oproti chlapčenskej posádke. Veľmi dobre pracovali s rýchlosťou lode a zrýchlili manévry. Hlavným cieľom bude systematická práca na kondícii a sústredenosti. Regaty sa kvôli školským povinnostiam nezúčastnili.



 **Czech sailing team**

Kraus/Baštář - Lukáš a Ondra sa kvôli školským povinnostiam pridali k tréningu až dva dni pred regatou. Po Valencii mali od vody dlhú pauzu, ktorá sa prejavila na taktických chybách vo veľkom poli. Technicky loď zvládajú na pomerne dobrej úrovni, majú dobrú komunikáciu. Dôležitým bodom pre ich zlepšenie bude účasť vo veľkých regatách s čím väčším počtom lodí, aby ich výsledky získali konzistentnosť. Dokážu sa v poli udržať na veľmi dobrých pozíciách celú rozjazdu.



Vypracovala: Dominika Vaňurová



Český svaz jachtingu
Zátopkova 100/2, PS40
160 17 Praha 6 – Břevnov
Czech Republic

Tel.: +420 242 429 253
E-mail: sailing@sailing.cz
www.sailing.cz