

ZPRÁVA TRENÉRA

Laser team

Za období: 1.2. - 28. 2. 2019

Jak jsem v minulé zprávě uvedl, pro sezónu 2019 jsme naplánovali v zimním přípravném období 3 soustředění ve španělské Torre Vieja, první na začátku měsíce února spojenou (pro nás) s tréninkovou regatou, pak na konci, resp. přelomu února a března a ve třetím březnovém týdnu.

1. Soustředění: 3.2 - 11.2.

Na první soustředění jsme odcestovali do Memmingenu v Německu, odkud jsme letěli do Španělska, kde nás na letišti v Alicante čekal náš polský přítel Piotr Kuczys, který má již 8 let jachtařskou základnu v Torre Vieja, a kterou stejně, jako nově náš Laser tým, využívá delší dobu tým Sps Q. Základna funguje pro řadu zahraničních týmů, se kterými je možné navázat novou spoluprací.

Ubytování je v apartmánovém komplexu, kde máme zajištěno i stravování, k dispozici máme mikrobuse a do Nautic club Torre Vieja dojíždíme necelých 11 km.

Základna je vybavena 40ti loděmi Q, nově 8mi Lasery a dvěma loděmi 29er. Lodě jsou starší, ale naprosto dostačující pro trénink i místní regaty, vzali jsme si pouze naše závodní plachty a základní komponenty, na které jsou členové týmu zvyklí. Každý trenér má k dispozici motorový člun.

Nautic club je skvěle vybaven, kola, posilovna, tělocvična, veslařské trenažery, restaurace, wifi, výborné zázemí mariny včetně čerpací stanice. Prostě vše, jak má být.

Prvního soustředění se zúčastnili: Ben Příkryl, Vít a Moučka, Andrew Lawson, Miki Vazsi a Klára Himmelová. Trénovali jsme na Lar a Las ve velmi dobrých povětrnostních podmínkách, fungovala každý den termika, vítr pulzoval mezi 5-7 m/s s vlnami do výšky 1m. Počasí bylo nádherné, oblast Torre Vieja a Murcie je ostatně známa svým vlídným středomořským klimatem, je zde více jak 300 dní v roce slunečné počasí.

Vzhledem k tomu, že základnu navštěvují i jiné zahraniční týmy, navázali jsme novou spoluprací s polským koučem a týmem a některé části tréninků byly společné.

Náš trénink byl zaměřen na pozice a udržení pozic na startovní čáře, přesné načasování startů, první fáze stoupačky, objezdy bójí, zadní kurz, sjíždění vln, trim a technika proti větru a vlnám, obraty a delší kurzy.

Ve druhé polovině týdne jsme se plánovaně zúčastnili místní regaty Olympic Week Torre Vieja, kterou jelo přes 120 lodí ve všech třídách (L47, Lar, Las). Ben a Vít a jeli Las, Andy a Miki Lar a Klára L47. Nešlo mi vůbec o výsledky, to nebylo podstatné, hlavním záměrem a cílem bylo zdokonalování startů a postartovní fáze na první stoupačce a jízda na zadní kurz, a to vše ve větším poli zahraničních závodníků.

Tohoto soustředění jsme se zúčastnili s Johanou Rozlivkovou, natáčeli jsme videozáznamy a dělali kompletní rozborů techniky a taktiky. Soustředění bylo sedmidenní, ve volnu jsme navštívili Muzeum Volvo Ocean Race v Alicante.

2. Soustředění: 22.2. - 2.3.

Druhého soustředění se zúčastnili: Jiří Himmel, Jiří Vacula, Zdeněk Vysloužil, Michal Halouzka, Klára Himmelová a Markéta Kališová. Soukromě se zúčastnil Jiří Halouzka st., který nám pomáhal.

Celá skupina trénovala na L47.

Počasí a podmínky byly opět výborné, velmi podobné prvnímu soustředění, zažili jsme v tréninku větší vlny. Trénovali jsme všechny dovednosti a obratnosti, technika jízdy byla na prvním místě – dlouhé náročné stoupačky s vysokou zátěží a správnou polohou a pohybem těla ve vlnách v kombinaci s trimem lodi.

V polovině týdne byla jednodenní pauza, ve které jsme navštívili asi 20 km vzdálené palmové háje a parky.

Musím všem poděkovat za velmi poctivý a zodpovědný přístup k tréninku, za výbornou náladu v týmu a vzájemnou pomoc před i po tréninku, za pozorné a soustředěné sledování a vnímání rozborů a rad trenérů. Tým v tomto novém složení funguje skvěle.

V současné době probíhá ve Španělsku 3. soustředění mladší části týmu na L47 pod vedením Johany Rozlívkové. Já se chystám se členy RDJ k odjezdu na soustředění a závod Princes Soffia na Mallorce.

V Jilemnici, dne 17.3.2019

Michal Smolař
trenér SCM Laser