



Pravidelná měsíční zpráva za říjen 2022

Sportovní centrum mládeže

Lodní třída: ILCA

Trenér: Štěpán Novotný

Datum: 1.11.2022

- Trénink + závod Garda, Torbole 15.-24.10.
 - Účast: Kristýna Flosmanová, Linda Dokoupilová, Michal Rais, Jan Kříž, Jan Bělík, Jiří Himmel (ILCA 7)
 - Trénink probíhal 16.-20.10. za perfektních podmínek. Některé dny byl zařazen dvoufázový trénink na vodě. Tréninky na vodě byly delší přes tři hodiny a byly zaměřeny na méně intenzivní věci. Převážně se jednalo o dlouhé kurzy na stoupačku, bočák a zadák.
 - Závod začínal v pátek 21.10. Předpověď nebyla moc optimistická a vyplnila se. První den se odjela pouze jedna rozjíždka, ve slabším větru. Na sobotu byl hlášen velký déšť až do oběda. Po obědě pršet přestalo a začal foukat severní vítr okolo 8m/s, ve kterém se odjeli 3 rozjíždky pro ILCA 7 a 6 a dvě pro ILCA 4. Severní vítr byl hlášen i na poslední den závodu, kdy byl start vypsan již na 8:30. V neděli se odjeli 3 perfektní rozjíždky ve větru 6-8 m/s. V závodě se českým závodníkům dařilo hlavně ve třídě ILCA 4, kde byli tři závodníci v nejlepší desítce.
 - Kristýna Flosmanová 5./46
 - Kristýna měla problém se start, kde hlavním problémem bylo pozdní rozjíždění a díky tomu se neudržela po startu na čistém větru. Díky své rychlosti ve středním a silnějším větru, ale dokázala ztrátu vymazat a zajížděla moc pěkné výsledky. Při jízdě po větru ji limitovala bolest ramene, kterou teď řeší v CPM p. Koláře.
 - Linda Dokoupilová 6./46
 - Linda zajížděla moc pěkné a vyrovnané výsledky, kromě dvou rozjížděk poslední den. Zde chybovala na startu, kdy startovala dobře od pinu, ale byla velmi pod čarou a proto nabrala ztrátu vůči zbytku pole. Lindu zlepšila rychlost při jízdě proti větru i po větru.
 - Jan Bělík 10./46
 - Jan měl problém se starty, kde se pozdě rozjížděl, ale díky rychlosti proti větru se dokázal probíjet na přední pozice a zajížděl moc pěkné vyrovnané výsledky.



- Michal Rais 15./46
 - Na své poměry spíše podprůměrný výsledek a důvodem bylo malé vyvažování a díky tomu mala rychlost lodi. Zlepšení kondice a váhy by mělo být jeho hlavním cílem pro nadcházející měsíce.
- Jan Kříž 22./46.
 - Jan bojoval s rychlostí lodi a to hlavně díky malému vyvažování. Chybí mu kondice a ještě se neodnaučil vyvažování s LT Optimist a stále praktikuje stejný styl, který ale na LT ILCA nefunguje.
- Jiří Himmel 6./8
 - Jirka bojoval s rychlostí, a to protože nebyl schopný vyvažovat celou rozjíždku. Během zimní přípravy by se měl zaměřit na fyzickou kondici.