



Pravidelná měsíční zpráva za červen 2023

Sportovní centrum mládeže

Lodní třída: ILCA

Trenér: Štěpán Novotný

Datum: 1.8.2023

- ME Youth ILCA 6 Dziwnow 10.-20.7.
 - Účast: L. Dokoupilová, K. Flosmanová, J. Bělík, M. Rais, J. Kříž, mimo SCM: H. Hýžová
 - Do Gdyně se přejíždělo přímo z MS v Dziwnowě. Závod začínal 14.7. a z důvodu poměrně velké únavy se trénovalo před závodem jen jeden den. Zbylé dny byly využity k odpočinku.
 - Závod se skládal z celkem šesti dnů, tři kvalifikační a tři finálové. Během kvalifikačních dnů se odjelo pět rozjížděk. Dva dny foukal slabší vítr s velkými změnami a jeden den foukal stabilní vítr okolo 6 m/s z moře. V tento den se odjely tři rozjížděky. Ze tří finálových dnů se závodilo už jen tři dny. Poslední den závodu nefoukalo. Zbylé dva dny byl opět velmi nestabilní vítr ze břehu. Některé skupiny odjely čtyři skupiny a zbylé tři. Dívky byly rozděleny do dvou skupiny a celkem se na startu sešlo sto osmnáct závodnic. Chlapci byli rozděleni do čtyř skupin a celkem jich bylo dvě stě šedesát čtyři.
 - Linda Dokoupilová 36./118, 31%
 - Linda jezdila celý závod velmi vyrovnaně a dokázala zajet několik perfektních rozjížděk. Největší problém měla s rychlostí v silnějším větru proti větru. Hlavní příčinou je o něco nižší váha, a ne ještě dostačující kondice a tím spojené horší vyvažování, než mají ty nejlepší konkurentky. Přesto výsledek závodu je velmi pěkný a nyní bude potřeba se plně přenastavit na ILCA co se týče váhy a kondice.
 - Kristýna Flosmanová 59./118, 50%
 - Krystýně se po nevydařeném závodě v Dziwnowě povedlo dostat do zlaté skupiny. Ve zlaté skupině se jí již moc nedařilo. V silnějším větru má velmi dobrou rychlost proti větru. Často ještě bojuje s rychlostí po větru, kde jí chybí lehkost a souhra pohybů. Největším problémem jsou, ale stále starty. Není dostatečně agresivní a často zaspí a pozdě se rozjede. Díky tomu je v okamžiku startu je v druhé řadě. Hlavním cílem na zbytek bude rozvoj kondice, rychlosti a obratnosti. Krystýna má téměř ideální váhu na ILCA 6.
 - Jan Bělík 148./264, 56%



- Honza se velmi zlepšil a pomohl mu přestup na ILCU 6, kdy už i ve slabším větru dokáže jezdit dobré rozjíždky. Ve středním větru má velmi dobrou rychlost. Bohužel v tomto závodě velmi bojoval s jízdou po větru i přesto, že je většinou rychlý. To zapříčinilo ztrátu až čtyřiceti bodů v kvalifikaci. To je velká škoda, protože stříbrná skupina utekla o třináct bodů. V bronzové skupině dokázal zajet kvalitní výsledky. Celkově lze závod považovat za vydařený, ale mohl být mnohem lepší.
- Michal Rais 188./264, 71%
 - Michal začal závod krásně, kdy v první rozjíždce dojel šestý. Posunem bylo, že se nyní oproti MS v Dziwnowě probojoval do bronzové skupiny. Bohužel Michal bojuje od 6 m/s s rychlostí lodi proti větru. To je hlavním důvodem jeho dojezdů. Vliv na to má nízká váha a malá síla a s tím spojené horší vyvažování. To jsou hlavní věci, na kterých bude potřeba pracovat.
- Jan Kříž 191/188. ,72%
 - Honza se posunul oproti MS a probojoval se do první skupiny. Honza je stále velmi mladý a jeho výsledky lze považovat za kvalitní. Bude potřeba aby značně zesílil. Nyní je jeho problém nedostačující vyvažování a díky tomu špatná rychlost proti větru. Naopak má velmi pěkné starty. Bohužel v tomto závodě byl dvakrát BFD. Jeho dalším cílem bude celkový rozvoj kondice a síly.
- Odkaz na výsledky:
 - <https://events.pya.org.pl/ilca-6-youth-europeans-2023-coaches-supporters-registration,e94>
- Další akcí bude trénink + závod EC Puck, Polsko v druhé polovině srpna.