



Pravidelná měsíční zpráva za září 2023

Sportovní centrum mládeže

Lodní třída: ILCA

Trenér: Štěpán Novotný

Datum: 5.10.2023

- Trénink + závod MČR ILCA 6 Nové Mlýny 24.9.-1.10.
 - Účast: Linda Dokoupilová, Jan Bělík, Michal Rais, Jan Kříž
 - Účast na trénink mimo SCM: Jan Fikáček, Jan Záhornacký, Vít Kouřil, Jiří Tomeš
 - Před samotným MČR probíhal třídní trénink. Během prvního dne foukal velmi slabý vítr, nicméně v odpoledních hodinách se rozfoukal alespoň slabý vítr do 2 m/s díky čemu bylo možné trénovat alespoň obraty a halzy. Druhý den již foukal stabilnější vítr do 4 m/s a trénink byl stále z velké části zaměřen na manévry, ale již byly zařazovány speed testy. Na poslední den tréninku se utvořila početná skupina společně s YC CERE a trénovaly se starty a rozjíždky. Tréninky se pohybovaly okolo dvou hodin a na břehu byly doplněny lehkými kondičními aktivitami.
 - MČR bylo čtyř denní a na startu se sešlo celkem 35 startujících a celkem se odjelo devět rozjížděk. První den foukal vítr 4-7 m/s. a odjely se čtyři rozjíždky. Druhý den byl vítr velmi slabý a nestabilní a odjela se pouze jedna rozjíždka. Třetí den foukalo nejlépe poměrně stabilní vítr 6-9 m/s a podařilo se uskutečnit čtyři rozjíždky. Poslední den již nefoukalo.
 - Linda Dokoupilová 2./35
 - Linda jezdila opravdu výborně. Měla velmi pěkné starty, využívala mnoho věcí, které se během sezony naučila a dokázala vybojovat druhé místo před Alessii Palanti a Klárou Himmelovou. Ve všech ohledech jezdila velmi pěkně. Největším prostor ke zlepšení je v jízdě po větru, kde je zapotřebí zlepšit techniku ve středním a silném větru.
 - Jan Bělík 7./35
 - Honza jezdil částečně nevyrovnaně. Některé rozjíždky se mu nevydařily. Bylo to zapříčiněno špatnými starty a ty byly způsobeny nízkou na motivovaností a soustředěností. Ve chvíli, kdy byl výrazně namotivován trenérem před startem dokázal perfektně odstartovat a zajet velmi pěkné rozjíždky. V silnějším větru patřil k nejrychlejším lodím.
 - Michal Rais 9./35



- Michal měl problém s rychlostí lodi a se starty. Bylo zapotřebí na startech více riskovat, aby se udržel po startu v první linii a následně mohl jet na změny. V silnějším větru ztrácel na rychlost.
- Jan Kříž 10./35
 - Honza měl mnoho velmi pěkných startů, bohužel se často propadl z předních pozic. Jednou z chyb byla rychlost, ale i taktické chyby. Bude potřeba více pracovat na maximální vyvažování po startu a tím maximální rychlosti. Díky tomu se udrží v mezi prvními a následně bude taktika mnohem jednodušší. Rovněž bude zapotřebí zapracovat na startech od konců čáry. Honza velmi často startuje uprostřed.
- Výsledky ze závodu:
 - <https://www.sailing.cz/noticeboard/232166>
- Další akcí bude závod a trénink na Lago di Garda v druhé polovině října