



## Pravidelná měsíční zpráva za únor 2024

### Sportovní centrum mládeže

Lodní třída: ILCA

### Trenér: Viktor Teplý (náhradní trenér za Johanu Novotnou)

- Trénink Pollenca, Palma 2-10.2.2024
  - Účast: Tatiana Bělunková, Beáta Dokoupilová, Daniel Beroun, Tomáš Peterka, Jan Fikáček, Jiří Tomeš
  - Během tréninkového kempu jsme měli možnost si vyzkoušet všechny povětrnostní podmínky. První dva dny byly slabší, pak ale začal vítr s průběhem týdne postupně zesilovat a poslední 3 dny už jsme jezdili v silném západním větru o síle 8-12 m/s. Naším hlavním zaměřením byla technika jízdy. Věnovali jsme se zejména správné technice a principům v oblasti kormidlování a vedení lodě, práce s otěžemi, vyvažování a práci s tělem, a také správnému trimu s cílem zlepšit rychlost závodníků. Náplní tréninkových dní byly převážně speedtesty a delší kurzy na zadní vítr, které nám dávaly prostor se technice detailně věnovat.

### Trenér: Štěpán Novotný

- ME ILCA 6 ženy a ILCA 6 OPEN muži, Athény, GRE, 10.-24.2.2024
  - Účast: Linda Dokoupilová, Beata Dokoupilová, Jan Bělík, Jan Valenta, Jan Kříž, Michal Rais
  - Trénink probíhal od 11.2. do 17.2. a byl zaměřen na techniku jízdy proti větru a po větru. Podmínky panovali od slabého větru okolo 3 m/s až po silný vítr 10 m/s. Většinou ze břehu a vlny byly menší a kratší. Kondiční příprava byla jen udržovací z důvodu závodu, který začínal 18.2. Poslední den tréninku byly zaměřeny na rozjíždky ve větších skupinách.
  - Závod začínal 18.2. a předpověď byla na velmi slabý vítr na hraně závodních podmínek. Bohužel tato předpověď se i vyplnila a závod byl doprovázen dlouhým čekáním jak na břehu, tak na vodě. Některé dny bez závodění, jiné jen s jednou rozjíždky. Lépe začalo foukat až poslední dva dny, kdy předposlední den závodu se odjely tři rozjíždky. Díky tomu se poslední den mohla konat medailová rozjíždka a byly splněny podmínky pro uznání závodu jako kvalifikace na OH 24. Síla během celého závodu nepřesáhla 5m/s.



- Pro ženy byl tento závod další možností se kvalifikovat na OH 24. Žen startovalo celkem 110 a byly rozděleny na dvě skupiny. Kvalifikovat se z tohoto závodu nakonec bylo velmi náročné, protože se závodnice z Litvy a Chorvatska kvalifikovaly z druhého a pátého místa. Cílem tohoto závodu pro Lindu a Beatu bylo sbírat zkušenosti a probojovat se do zlaté skupiny. Strategii proto bylo jezdit defenzivně a snažit se vyvarovat velkých chyb a pohybu ve velkých skupinách závodního pole. Na startech bylo preferováno startovat mimo velké skupiny a následně díky dobré rychlosti ve slabém větru se probojovat na do první poloviny závodního pole.
- V mužích na ILCA 6 byla jen jedna skupina a startovalo zde 70 lodí. Protože pro naše závodníky ta často byl první závod letošní sezony, nebyl kladen důraz na výsledky, ale zaměřili jsme se na trénink startů ve velkém poli a těch nejvýhodnějších pozic. To je jeden z hlavních problémů, který naše závodníky trápí. Lze říci, že se klukům tento cíl dařilo plnit zhruba z 50%, ale cíl plnili tím, že opravdu startovali z dobrých pozic, bohužel ne vždy se jim start povedl a udrželi se v první linii.
- Hodnocení závodníků
  - Linda Dokoupilová 55./110, 50%
    - Lidně se podařilo probojovat do zlaté skupiny na jejím druhém zahraničním závodě v dospělé kategorii. Rychlostně a takticky jezdila až na výjimky velmi dobře. Bohužel občas měla problém se starty, které mohly být lepší. Často se po startu propadla a musela hledat pozici na čistém větru. Během závodu inkasovala dvě penalty, kdy bohužel ta druhá byla v poslední rozjížděce kdy jela na osmém místě a kdy zhruba tak dojela, skončila celkově okolo čtyřicátého místa. Hlavním problémem tedy byly starty a dvě penalty. V pořadí evropských zemí skončila na desátém místě.
  - Beata Dokoupilová 87./110, 79%
    - Pro Beatu to byl první takový závod mezi ženami, a dokonce na ILCA 6. Měla velké štěstí, že foukal takto slabý vítr. Jezdila velmi pěkně, měla perfektní rychlost a dokázala zaznamenat perfektní dojezd na sedmém místě. Pro Beatu byl tento závod jen o získání zkušeností.
  - Jan Bělík 34./70 49%, Jan Valenta 35./70 50%, Michal Rais 47./70 67%, Jan Kříž 50./70 71%
    - Chlapce lze zhodnotit společně. Cílem pro tento závod bylo trénovat starty. Pozitivní bylo, že všichni startovali z výhodných pozic, kde bylo opravdu plno. Bohužel se jim takové starty často nevydařili, ale díky tomu poznali, na čem musí zapracovat. Je to hlavně technika udržení se na místě a technika



 *Czech sailing team*

akcelerace ze stojící lodi. Rychlost během rozjížděk již měli velmi slušnou. Během dalších tréninků a závodů bude jeden z hlavních cílů právě trénování držení pozice na startu.

- Odkaz na výsledky: <https://eurilca.eu/event/303/results>

