



## Pravidelná měsíční zpráva za březen 2024

### Sportovní centrum mládeže

Lodní třída: ILCA

### Trenér: Štěpán Novotný

- ILCA 4 EC + trénink Pollenca, ESP, 3.-10.3.2024
  - Účast: J. Přikryl, J. Tomeš, T. Peterka, D. Beroun, T. Bělunková, B. Dokoupilová
  - Do Pollenci se dorazilo 3.3. v noci a trénink začínal 4.3. Od 8.3. probíhaly závody Evropského poháru. Na trénink foukal vítr 4-8 m/s ze břehu. První dny tréninku byly zaměřeny na speedtesty a trim. V druhé polovině se přešlo na technické věci související s jízdou proti a po větru. Zároveň byl trénink zaměřen na starty.
  - Na závod se sešlo celkem 84 závodníků v LT ILCA 4. Cíl v závodu byl pro naše závodníky trénink startů. Důraz byl, aby si díky informacím od trenéra sami určili odkud chtějí startovat a proč tak činili. Předpověď na závod slibovala velmi silný vítr, kdy druhý den závodu mělo foukat až 15 m/s. Nakonec předpověď vyšla jen částečně. První den závodu se vítr poměrně točil a dlouho trvalo, než bylo možné začít závodit a foukalo okolo 8-10 m/s a ILCA 4 zvládla dvě rozjížděky. Druhý den byly na vodu posílány LT samostatně a první šla ILCA 7, následně ILCA 6 a bohužel na ILCU 4 již nevybyl čas. Poslední den byla opět předpověď na silný vítr, který přišel, ale až velmi pozdě a ILCA 4 zvládla ujet jen jednu rozjížděku ve větru 5-8m/s. Celkem se tedy za tři dny odjely jen tři rozjížděky. Českým závodníkům se velmi dařilo:
    - J. Přikryl 1./84
      - Jeremiáš jezdil velmi pěkně. V závodě těžil hlavně ze své rychlosti a takticky jezdil velmi dobře do změn. Během zimy zapracoval na jízdě proti větru, ve které se v silném větru velmi zlepšil. Občas má problém se správným trimem, kdy nechává systémy povolené. Velmi zlepšil vyvažování. Moc pěkně jezdí po větru, kde jediný problém je ve fázi vyostření, kde loď málo naklání do závětří a následně ji přehoupává do návětří, co není dobře. Během závodu často až příliš riskoval a občas nevolil úplně nejlepší taktickou možnost. TO by ho stálo v lepším poli mnoho míst. Na tomto závodu to nevadilo, protože byl rychlejší než většina pole.



- J. Tomeš 3./84, (1. v kategorii U16) 3,5%
  - Jirka jezdí perfektně technicky proti větru a rovněž s trimem nemá problém. Částečně ztrácí při jízdě po větru, kde musí získat více lehkosti a začít více pracovat s náklony lodi a oěžemi. Takticky během závodu jezdil takticky velmi dobře. Bohužel během první rozjíždky se převrátil a ztratil pár pozic.
- T. Bělunková 10./84, (1. dívka) 12%
  - Táňa během zimy velmi zlepšila jízdu proti větru i po větru. Lehce bojuje s trime, kdy nechává do silného větru příliš povolené systém a s lodí se díky tomu moc pere. Takticky dělala chyby hlavně, když se jí nevydařil start. Naopak v případě, kdy šlo vše podle plánu jela velmi dobře.
- B. Dokoupilová 30./84, 36%
  - Bea přešla na konci loňské sezony z Optimistu a stále se ještě sžívá s novou lodí. Technicky je potřeba rozvíjet všechny oblasti. Trim již pochopila většinou má správně nastaveno. Na její váhu a zatím zkušenosti na ILCE jezdila během závodu velmi slušně. Důležité bude rozvíjet sílu.
- P. Tomáš 56./84, 66%
  - Tomáš je šikovný závodník, ale chybí mu váha a kondice. Takticky jezdí dobře, ale ztrácí v silném větru na rychlost. Z počátku to bylo i díky triimu, ale ten v průběhu tréninku zlepšil. Pro další rozvoj může být limitující právě kondice.
- D. Beroun 66./84, 78%
  - Dan je stále velmi mladý závodník. Je vysoký, ale hubený. Je zapotřebí začít pracovat na rozvoji síly a koordinace. To jsou hlavní aspekty, které mu chybí. Takticky v tréninku, jezdil slušně. Technika je ovlivněna horší kondicí.
- Odkaz na výsledky:
  - <https://eurilca.eu/event/324/results>
- ILCA 6 trénink Pollenca 11.-17.3.2024
  - Účast: L. Dokoupilová, J. Bělík, J. Fikáček, F. Falc, H. Hýžová
    - První den tréninku foukal velmi silný nárazový vítr ze břehu. Další dny již byly podmínky lepší a foukal termický vítr z moře 3 – 6 m/s. Trénink byl zaměřen hlavně na techniku na startech a techniku manévru. Samotné starty a rozjíždky byly často trénovány v poli s dalšími skupinami z jiných zemí.



- Kromě Lindy a J. Bělíka to byl pro závodníky první trénink po zimě. Z hlavních věcí, které byly trénovány lze zmínit techniku akcelerace na startu, udržení se na místě a manévry k tomu sloužící. Ve slabém větru zdokonalení obrátů a halz.
- ME u21 ILCA 6 dívky a ILCA 7 chlapci Pollenca 18.-23.3.2024
  - Účast: L. Dokoupilová a J. Bělík
  - Závod byl doprovázen větrem z moře silným od 4 do 8 m/s. Dívek startovalo 65 v jedné skupině a chlapců 137, kteří byli rozděleni do dvou skupin. U chlapců byl závod rozdělen na tři kvalifikační dny a tři finálové dny. Celkem se odjelo deset rozjížděk.
    - L. Dokoupilová 11./65, 17%
      - Linda zaznamenala další skvělý výsledek a jen pár bodů jí chybělo na top10. Linda jezdila až na pár chyb perfektně takticky a měla velmi dobrou rychlost. S čím bojuje jsou starty. Ty byli z většiny špatné. Má špatný poziční odhad na startu a díky tomu se velmi rychle po startu propadne. To je hlavní věc, která je potřeba zlepšit. Dalším bodem je síla. Linda má velmi dobrou kondici, ale chybí jí síla. Při zlepšení těchto dvou aspektů může Linda pomýšlet v příštích letech na medailové pozice na tomto druhu závodů.
    - J. Bělík 120./137, 87%
      - Pro Jana to byl první závod na ILCA 7. V prvním dnu došlo ke kolizi, kvůli které musel odstoupit ze dvou rozjížděk. I přes to, že protest vyhrál a byla mu dána náhrada, další dny se mu nedařilo. Až čtvrtý den závodu se postupně oklepal a začal jezdit mnohem lépe. Tento závod byl pro Jendu o sbírání zkušeností a důležité bylo, že viděl možnost normálně závodit s mnohem staršími a zkušenějšími závodníky. Ač výsledkově závod není nejlepší pro sbírání zkušeností to beru jako velký přínos. Osahal si závodění na ILCA 7. Zaznamenal několik slušných rozjížděk a závodil se zkušenějšími závodníky.