Pravidelná měsíční zpráva za červenec 2022

Sportovní centrum mládeže
Lodní třída: ILCA 4
Trenér: Johana Rozlivková
Datum: 1.8.2022

Soustředění a EC Warnemunde 4.-10.7.2022

- Účastníci: Kristýna Flosmanová, Linda Dokoupilová, Michal Rais, Helena Hýžová, Adéla Rabasová, Vít Kouřil, Táňa Bělunková, Honza Záhornacký, Vojtěch Tlapák, Zuzana Tlapáková, Pavlína Motlíková, Honza Bělík, Honza Kříž, Markéta Kališová.
- V průběhu celého soustředění a závodu foukalo stabilních 8-12 m/s s vlnami od 1,5 do 2m, podmínky byly skvělé. Na tréninky jsme závodníky rozdělili do dvou skupin. Štěpánova skupina se zaměřovala především na trénink startů, má skupina se věnovala technice jízdy, správné práci s trimem a pozice těla při vyvažování. V závěrů tréninků jsme se připojovali k Štěpánově skupince, pro trénink startů a rozjížděk.

Český svaz jachtingu
Zátopkova 100/2, PS40
160 17 Praha 6 – Břevnov
Czech Republic

Tel.: +420 242 429 253
E-mail: sailing@sailing.cz
www.sailing.cz

Evropský pohár Warnemunde:

- Kvůli naprosto nezvládnuté organizaci ze strany organizátorů závodu se závodilo i přes ideální podmínky pouze jeden den a povedlo se odjet 3 rozjížďky. Zbylé dny, kdy se nezávodilo jsme využili k tréninku. Závod provázeli podmínky okolo 8-12 m/s s vlnami 1,5-2m. Závodníci startovali v poli 70 ILCA 4, všichni závodníci startovali dohromady, výsledky jsou bohužel rozděleny na dívky a chlapce, což výsledné dojezdy lehce zkresluje.
    - Helena Hýžová
        - 2./20, 10% závodního pole, 1. místo U16
        - Je potřeba zapracovat na startech ve větším poli, nebát se být v první linii a udržet tam pozici. měla velmi kvalitně jeté stoupačky jak takticky tak technicky, patřila mezi nejrychlejší závodníky. Na zaďácích je potřeba popracovat na technice sjíždění vln, slazení práce kormidla s otěžemi a správné načasování, i přes tyto lehké nedostatky na zaďácích oproti soupeřům moc neztrácela. Heleně sedí silný vítr, ve kterém nám dokázala, že patří na špičku závodního pole.

    - Pavlína Motlíková
        - 8./20, 40% závodního pole
        - Největší problém byl se starty, vždy v druhé linii, je potřeba být agresivnější a dříve se rozjíždět. Stoupačky jeté velmi slušně, rychlostně neztrácela a byla schopná se držet s polem, největší ztráty vznikali díky propadu hned po startu. Na zaďácích je potřeba zapracovat, soustředit se především na práci s otěží a její dostatečné povolování.
    - Honza Záhornacký
        - 21./37, 56% závodního pole
        - Velmi pěkné starty, s dobře vybudovanou pozicí a dobrým načasováním. Největší problém je v technice vyvažování na stoupačku, kterou zapříčiňuje nedostatečná fyzická kondice a špatné návyky z optimistu, díky tomu ztrácí rychlostně. Takticky jezdí ale velmi dobře, trim plachty je také dobrý. Na zaďák je potřeba víc ujistit sjíždění vln v koordinaci práce kormidla, otěží a těla.
    - Jan Kříž
        - 32./37, 86% závodního pole
        - Honza předvedl bezvadné starty, kdy si dobře budoval a držel pozici, startoval tak vždy z první linie s dobrou rychlostí. Na stoupačce se potýkal nejvíce s nedostatečnou fyzičkou a

Český svaz jachtingu
Zátopkova 100/2, PS40
160 17 Praha 6 – Břevnov
Czech Republic

Tel.: +420 242 429 253
E-mail: sailing@sailing.cz
www.sailing.cz

nezakotvenou technikou vyvažování, kde se projevují návyky z optimisu, díky čemuž se porpadal. Celkově je potřeba více ujistit jízdu na ilce, ale má velmi dobře našlápnuto. Kvůli neobjetí bojky A1 má dvakrát písmenka, jinak by se pohyboval okolo poloviny závodního pole.

- Zuzana Tlapáková
  - 17./20, 85% závodního pole
  - Velmi pěkně jetá první rozjížďka, dobře zvládnutý start a technika vyvažování na stoupačku, na zaďák je potřeba trošku více aktivity. Bohužel kvůli natažení kolenního vazu v průběhu první rozjížďky nepokračovala v závodě.
- Vítek Kouřil
  - 37./37, 100% závodního pole
  - Pro Vítka se jednalo o první zkušenost s takovýmito podmínkami a přemohla jej mořská nemoc. První rozjížďku i přes četné žaludeční problémy dojel, bohužel neobjel bojku A1, takže si připsal pouze písmenka, v dalších rozjížďkách nepokračoval.

Výsledky zde: https://eurilca.eu/event/263/results