



## Pravidelná měsíční zpráva za září 2022

### Sportovní centrum mládeže

Lodní třída: ILCA 4

Trenér: Johana Rozlivková

Datum: 5.10.2022

### Evropský pohár Nechanice 24.-26.9.2022

V sobotu se odjela jedna rozjíždka v podvečerních hodinách za velmi slabého větru. V neděli se kvůli bezvětří nezávodilo. Kolem poledne v pondělí přišel slabý vítr a povedlo se odjet tři rozjíždky.

- Jeremiáš Příklad (5./31) – Jeremiáš předvedl, že ve slabém větru umí zajet velmi solidně, má dobrý cit pro loď a dobré starty. Je potřeba doladit techniku jízdy, především pozici těla.
- Honza Záhornacký (14./31) – Honza dojížděl solidně okolo 11. místa, největší propady nastávali po startu, kdy si nebyl schopný udržet po startu pozici díky ztrátě rychlosti. Následně byl schopný získanou pozici v průběhu rozjíždky udržet.
- Ondřej Klíma (21./31) – Ondra se během závodu hodně seznamoval s nastavením a trimem lodi, kde byly ještě značné mezery. V slabším větru jel ale velmi solidně, takticky je na tom velmi dobře a po napravení techniky a trimu.

Výsledky: [https://s3.amazonaws.com/rrs.prod/wkdd3new0dtep7dx5zgyfpq4zjp1?response-content-disposition=inline%3B%20filename%3D%22final%20results.pdf%22%3B%20filename%2A%3DUTF-8%27%27final%2520results.pdf&response-content-type=application%2Fpdf&X-Amz-Algorithm=AWS4-HMAC-SHA256&X-Amz-Credential=AKIAJH37WFGGNKRSBH6Q%2F20221010%2Fus-east-1%2Fs3%2Faws4\\_request&X-Amz-Date=20221010T161901Z&X-Amz-Expires=604800&X-Amz-SignedHeaders=host&X-Amz-Signature=7ced03fe64c9adddd504d0cf025059923aaea5097193363422d1e6e22775c9ba](https://s3.amazonaws.com/rrs.prod/wkdd3new0dtep7dx5zgyfpq4zjp1?response-content-disposition=inline%3B%20filename%3D%22final%20results.pdf%22%3B%20filename%2A%3DUTF-8%27%27final%2520results.pdf&response-content-type=application%2Fpdf&X-Amz-Algorithm=AWS4-HMAC-SHA256&X-Amz-Credential=AKIAJH37WFGGNKRSBH6Q%2F20221010%2Fus-east-1%2Fs3%2Faws4_request&X-Amz-Date=20221010T161901Z&X-Amz-Expires=604800&X-Amz-SignedHeaders=host&X-Amz-Signature=7ced03fe64c9adddd504d0cf025059923aaea5097193363422d1e6e22775c9ba)

### Trénink před MČR 27.-28.9.2022

Mezi Evropským závodem a MČR jsme na místě ve spolupráci se Štěpánem Novotným uspořádali dvoudenní soustředění pro všechny závodníky ILCA 4. Odtrénovali jsme dva dny. První den jsme závodníky rozdělili do dvou výkonnostních skupin, každá skupina měla samostatnou část tréninku (má skupinka se zaměřila na techniku jízdy a



trim) a v jeho závěru jsme se spojili pro odjetí pár tréninkových rozjížděk. Druhý den jsme trénovali všichni dohromady a zaměřili jsme se na rozjíždky. Soustředění se celkově účastnilo 20 závodníků: Jeremiáš Příkryl, Linda Dokoupilová, Adéla Rabasová, Honza Záhornacký, Ondra Klíma, Jindra Knetig, Vojta Janoušek, Rudolf Bína, Denis Ziegenfuss, Zuzana Tlapáková, Tomáš Chlumský, Jindra Kaláb, Matyáš Ráža, Helena Hýžová, Míša Blatecká, Kristýna Flosmanová, Jan Valenta, Jonáš Janota, Jan Bělík, Adam Povolný.

### **MČR 29.9.-2.10.2022**

Ve čtvrtek se kvůli slabému a nestabilnímu větru nepovedlo dokončit žádnou rozjíždku. V pátek se povedlo dokončit dvě rozjíždky v odpoledních hodinách. V sobotu se v odpoledních hodinách odjeli tři rozjíždky. V neděli se odjeli 4 závěrečné rozjíždky za silného, postupně slábnoucího větru.

- Jan Valenta (12./38) - předvedl velmi dobré starty, je potřeba ujistit celkově jízdu na ilce, doladit především trim, jinak má moc hezky našlápnuto a rychle se učí. V některých rozjíždkách se podepsalo špatné taktické rozhodnutí.
- Ondřej Klíma (15./38) – umí dobře startovat, ve slabším a středním větru neztrácel na stoupačky, ovšem na zadáky je znát jeho nevyježděnost na ilce, zde se projeví největší ztráty, spolu s občasnými ne zcela vhodnými taktickými a strategickými rozhodnutími.
- Pavlína Motlíková (17./38) – v začátku závodu měla problém se starty. Postupem závodu se povedlo tento problém odbourat a v silnějším větru předvedla solidní dojezdy i díky velmi dobré fyzické kondici.
- Adam Povolný (18./38) – velmi dobře startuje, po startu si umí udržet pozici. Největší ztráty přichází na zadák, kde díky technickým nedostatkům ztrácel rychlostně a na druhé stoupačce, kde byl naopak problém s taktikou.

Výsledky: <https://www.sailing.cz//noticeboard/221601>