



Pravidelná měsíční zpráva za červenec 2021

Sportovní centrum mládeže

Lodní třída: ILCA 4

Trenér: Johana Rozlivková

Datum: 5.9.2021

- Soustředění Nové Mlýny 16.-20.8.2021

- Účast 27 závodníků na ILCA 4: Honza Záhornacký, Vojta Tlapák, Zuzka Tlapáková, Krytýna Flosmanová, Jenda Bělík, Pavlína Motlíková, Vítek Kouřil, Míša Blatecká, Michal Rais, Linda Dokoupilová, Ruda Bína, Jindra -knetig, Kristýna Šebková, Claudia Jančová, Teo Zajíček, Táňa Bělunková, Kája Hejnová, Adéla Rabasová, Nina Paigerová, Ríša Rezek, Ema Pitelová, Denis Ziehenfus, Jirka Kabát, Markéta Fanfrlová, Eliška Fanfrlová, Helča Hýžová, Lukáš Kraus
- Soustředění bylo pořádáno za trenérské spoluúčasti Jirky Hýži a Jean Baptiste Janči
- Závodníci byli rozděleni podle výkonnosti do tří skupin
- Během soustředění se vystřídal slabý vítr okolo 3m/s až vítr silný okolo 6-9 m/s. Každý den jsme trénovali dvoufázově dvakrát po dvou hodinách na vodě, celkově jsme odjeli zhruba 12 hodin čistého času tréninků na vodě:
 - V pondělí jsme z důvodu bezvětří jsme zařadili kondiční trénink (člunkový běh + kruhový trénink), večer byl pak ve znamení vědomostně dovednostních jachtařských her.
 - V úterý foukal vítr v rozmezí 7-9 m/s, zaměřili jsme se na trénink techniky jízdy po větru a proti větru, manévry a starty. Večer jsme vyšlapali nohy na kole zhruba 10 km vyjíždkou na uvolnění.
 - Středa byla věnována startům, objezdům bójí a obratnostním cvičněím (jzda ve stoje, s pínou za zády, ...). Odpolední trénink byl klasicky ukončen tréninkem startů s celou skupinou. Večer jsme vyrazili na hrad.
 - Čtvrteční ráno provázelo bezvětří, takže jsme pro závodníky vymysleli celodopolední vědomostní jachtařskou hru. Odpoledne se rozfoukalo na zhruba 2,5-4 m/s, trénovali jsme taktiku pomocí matchrace a teamrace.
 - V pátek jsme z důvodu bezvětří zařadili kolo s cílem zímek Lednice, odpoledne pak bylo volné před závodem.





- Vzhledem k rozdělení závodníků do výkonnostně vyrovnaných skupin docházelo k rychlému zlepšování závodníků a tréninky probíhaly hladce.
- Soustředění bylo protnuto bohatým „doprovodným“ programem, který tvořili bloky teorie zaměřené na pravidla, základní techniku, dále pak vědomostně zábavní hry a pohybové aktivity (rozcvičky, sportovní hry, kruhové tréninky).
- Na soustředění panovala přátelská atmosféra, parta na LT ILCA 4 je skvělá a je radost s ní pracovat.
- Děkuji za trenérskou spolupráci Jirkovi Hýžovi a Jeanovi Baptiste Jančovi, povedlo se nám myslím udělat velmi přínosné a kvalitní soustředění, na které budeme všichni s radostí vzpomínat. Díky vám jsme mohli vyhovět všem zájemcům o účast na soustředění a umožnit tak trénink ve skupině 27 lodí ILCA 4, což je rekordní účast, která dává podmínky pro velmi kvalitní trénink a tvorou opravdu skvělé party.
- Díky všem účastníkům za super týden!



- Czech Junior Nationals – part I., MČR ILCA 4 21.-24.8.2021
 - Závod navazoval plynuje na soustředění
 - MČR bylo letos 4 denní, doplněné bohatým doprovodným programem. Z důvodu bezvětří se první dva dny nezávodilo.
 - Poslední dva dny, v pondělí a úterý se povedlo odjet 8 rozjížděk ve středním větru. Pondělí bylo slabší foukalo do 4m/s v úterý se hezky rozfoukalo a poslední rozjíždka se odjela již v ve větru okolo 6-7 m/s.



- Závod byl velmi kvalitní, závodní pole je poměrně vyrovnané a není moc roztrhané, závodníci se rozhodně průběhem sezóny zlepšují a vydali ze sebe vše. Závod byl velmi vyrovnaný a do poslední rozjízdky se bojovalo o bednu. Nakonec si nejlépe vedl Michal Rais, který potvrdil svou letošní skvělou formu, druhá se umístila Adéla Rabasová, která je skvělá ve slabém větru a třetí příčku brala Markéta Kališová. Velmi dobře si vedl i Lukáš Kraus, který skončil na 4. pozici, přitom se jednalo o jeho první závod na ILCA 4. Velmi dobře jela i Krystýna Flosmanová a Linda Dokoupilová, pro obě je letošní sezóna první na ILCA 4.
- V kategorii U15 1. místo obsadil Michal Rais, 2. Adéla Rabasová a 3. Lukáš Kraus
- V kategorii žen si nejlépe vedla Adéla Rabasová, 2. Markéta Kališová, 3. Krystýna Flosmanová
- Výsledky:

Pořadí	Loď	Reg.č.	Jméno	Rok.nar.	Výsledky rozjžděk	Body	L.body
1	CZE 217957	1609-0298	Rais Michal	2006	3 8* 2 7 2 1 12* 1	16	19741
2	CZE 155043	2419-0061	Rabasová Adéla	2006	1 2 1 2 20* 7 3 22*	16	16128
3	CZE 167988	2101-0653	Kališová Markéta	2004	7* 5 3 6* 3 4 1 3	19	14015
4	CZE 204764	1703-0244	Kraus Lukáš	2006	8* 6 4 1 1 2 7 8*	21	12516
5	CZE 203038	1304-0262	Flosmanová Krystýna	2006	2 4 10* 4 4 12* 5 6	25	11353
6	CZE 217944	2101-0726	Dokoupilová Linda	2006	11* 1 6 12* 7 5 4 4	27	10403
7	CZE 216798	2116-0005	Halouzka Michal	2005	10 3 8 3 19* 6 14* 14	44	9600
8	CZE 197515	1609-0301	Tlapák Vojtěch	2005	4 17* 19* 5 6 8 9 12	44	8904
9	CZE 216574	2301-0220	Zahornacký Jan	2007	6 9 7 11* 11* 11 6 10	49	8290
10	CZE 132493	1130-1129	Paigerová Nina	2007	19 27* 12 8 21* 3 2 11	55	7741
11	CZE 208690	1609-0308	Tlapáková Zuzana	2007	16 7 18* 24* 5 17 8 7	60	7244
12	CZE 192494	2404-0445	Kuřil Jan	2006	5 13 15 22* 12 9 19* 13	67	6791
13	CZE 216530	2404-0467	Bělunková Tatiana	2008	12 16 14 10 8 UFD* 11 17*	71	6373
14	CZE 111	2301-0244	Zajíček Teo	2007	18 11 11 13 13 26* 10 26*	76	5987
15	CZE 197207	2101-0758	Blatecká Michaela	2006	17 15 5 17 9 15 20* 23*	78	5628
16	CZE 213652	1508-0205	Bělík Jan	2007	22* 23* 21 14 14 10 16 5	80	5291
17	CZE 8	2103-0853	Bína Rudolf	2007	23* 10 16 16 10 21 23* 9	82	4975
18	CZE 216519	2404-0450	Hejnová Karolína	2007	9 19 13 9 22* 22 15 28*	87	4678
19	SVK 203018	9901-0029	Marková Barbora	2007	14 12 9 23* 17 16 21 25*	89	4396
20	SVK 197541	9901-0027	Pašuthová Dominika	2004	13 20* 17 18* 18 13 13 18	92	4128
21	CZE 169433	2101-0741	Hýžová Helena	2008	29* 18 26* 26 16 23 18 2	103	3874
22	CZE 2129851	2101-0751	Kouřil Vít	2006	21 22 22 15 15 28* 25* 20	115	3632
23	CZE 4	2419-0079	Fanfrlová Markéta	2009	15 25 20 20 30* 19 26 DNC*	125	3400
24	CZE 192635	1504-0094	Motlíková Pavlína	2008	28 21 23 19 DNF* 14 22 UFD*	127	3178
25	CZE 19249	1130-1194	Mastník Štěpán	2007	24 14 29 UFD* 32* 25 17 24	133	2966
26	CZE 1111	1130-1685	Ziegenfuss Denis	2006	20 24 25 30* 24 27* 24 16	133	2761
27	CZE 177587	1508-0202	Pitelová Ema	2005	31* 26 32* 21 23 20 28 19	137	2564
28	CZE 18	2419-0059	Fanfrlová Eliška	2005	26 30* 30 DNC* 26 24 30 15	151	2375
29	CZE 208695	1702-0226	Čížková Barbora	2008	25 34* 24 28 27 18 31* 29	151	2192
30	CZE 185750	2103-0951	Knetig Jindřich	2006	27 31 34* 27 28 32* 32 21	166	2015
31	CZE 185640	2301-0214	Hubáček Michal	2006	33* 29 28 25 31 30 27 UFD*	170	1844
32	CZE 186014	2103-0864	Šebková Krystýna	2005	30 28 31* 31* 25 29 29 30	171	1679
33	CZE 190237	1702-0193	Chlumský Tomáš	2008	34* 33* 27 29 29 31 33 27	176	1519
34	CZE 7	1130-1659	Naxerová Nina	2008	32 32 33* 32 33 33 34* 31	193	1363
35	CZE 167677	2103-1030	Jančová Claudia	2006	DNF* DNC* DNC 33 34 34 35 32	204	1212



 **Czech sailing team**



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

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



 **Czech sailing team**



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

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



Czech sailing team



- Komunikace s týmem
- Příprava nadcházejícího tréninku na Nechranicích v termínu 3.9.2021



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

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