



 **Czech sailing team**

## Pravidelná měsíční zpráva za listopad 2023

**Sportovní centrum mládeže**

**Lodní třída: Optimist**

**Trenér: Jakub Halouzka**

**Datum: 1.12.2023**

### Organizační, administrativní a technické činnosti:

- Řešení organizačních záležitostí týkající se listopadového tréninku a závodu ve Splitu
- Komunikace s rodiči dětí zařazených do SPS
- Sestavení hodnocení jednotlivých uchazečů o členství v SPS a vytvoření finálního jmenovitého návrhu
- Příprava a organizace nadcházejících akcí (Pula, Torrevieja)
- Příprava plánu sezóny na další rok
- Práce na vozíku (zašití perzeniku na člun, výměna žárovky, výměna pojistky u čerpadla, doplnění vozíku o molitany)

### Trénink a závod ve Splitu

V termínu 11.-20.11. proběhla další akce SPS. Tentokrát SPS Optimist již v novém složení vyrazilo na trénink a závod do Splitu. Ve složení Vláda Kováč, Marek Štolba, Jakub Lojka, Matilda Košíková, Anna Skořepová, Hynek Dokoupil a Hynek Zákoucký jsme absolvovali čtyřdenní denní intenzivní trénink, na něj navazoval čtyřdenní závod.



Soustředění i následný závod byl pojatý především jako možnost „v klidu“ trénovat. Během roku je totiž řada „důležitých“ akcí (kvalifikace, MS, ME, MČR..). Během těchto závodů (včetně tréninkové části před těmito závody) jsou děti pod velkým tlakem a bývá tak komplikovanější s nimi pilovat techniku či se více zaměřit na kondiční přípravu.



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

Tel.: +420 242 429 253  
E-mail: [sailing@sailing.cz](mailto:sailing@sailing.cz)  
[www.sailing.cz](http://www.sailing.cz)



Během tréninku nám Luka Radelić rozšířil obzory o nové poznatky a podněty. Tento trenér, který se jinak celoročně věnuje přípravě olympioniků na loďní třídě ILCA 7, nám věnoval svůj čas během našeho tréninku. Dětem se díky jeho pomoci podařilo zpřesnit kormidlování, pohybování tělem do vln a práci s otěžemi. Také ocenily specifické rady ohledně centra těžiště lodě či efektivity náklonu lodě.



Zaměřili jsme se také na kondiční přípravu, na kterou se často zapomíná. Kondiční příprava často bývá v optáckém prostředí podceňována, jelikož zde lze určitých výsledků dosáhnout i jen s talentem a dostatečným „vyježděním“. Pro dlouhodobý rozvoj dětí a pozdějších juniorských či dospělých reprezentantů je však klíčovým prvkem. Proto byl kruhový trénink, běh, schody, míčové hry apod. včetně protahování nedílnou součástí našeho tréninku.



Během čtyřdenního závodu měly děti možnost si zkusit řadu startů a odjet šest rozjížděk v kvalitním závodním poli. Díky rozličným povětrnostním podmínkám jsme měli jak silný tak střední i slabý vítr, velké vlny i nízké ostré vlny.





Všech sedm českých závodníků se dostalo do zlaté skupiny. Mezi 132 závodníky z Polska, Slovinska, Maďarska, Švýcarska, Itálie a Chorvatska skončil z našeho týmu nejlépe na 18. místě Marek Štolba. Stříbrnou medaili mezi mladšími dívkami do 12 let přidala Andulka Skořepová.



Celkové pořadí (132 lodí):

1st SUI 1966 Eivinn Lofterød

2nd ITA 9925 Mattia Di Martino

3rd CRO 1301 Zoran Jakić

....

18th CZE 887 Marek Štolba

44th CZE 834 Hynek Dokoupil

46th CZE 772 Vladimír Kováč

52nd CZE 881 Anna Skořepova

54th CZE 883 Jakub Lojka

58th CZE 859 Hynek Zakoucky

63rd CZE 819 Matilda Kosikova

Kompletní výsledky: [https://s3.amazonaws.com/rrs.prod/m5j7ti9bbgb2me6sqy5wen4xgwga?response-content-disposition=inline%3B%20filename%3D%22split%20quantum%20winter%20regatta%202023%20results.pdf%22%3B%20filename%2A%3DUTF-8%27%27split%2520quantum%2520winter%2520regatta%25202023%2520results.pdf&response-content-type=application%2Fpdf&X-Amz-Algorithm=AWS4-HMAC-SHA256&X-Amz-Credential=AKIAJH37WFGGNKRSBH6Q%2F20231120%2Fus-east-1%2Fs3%2Faws4\\_request&X-Amz-Date=20231120T001351Z&X-Amz-Expires=604800&X-Amz-SignedHeaders=host&X-Amz-Signature=7794db7f1b46409647f187ba853312cdf3ce980fb9b106695c18a82f3d63eac6](https://s3.amazonaws.com/rrs.prod/m5j7ti9bbgb2me6sqy5wen4xgwga?response-content-disposition=inline%3B%20filename%3D%22split%20quantum%20winter%20regatta%202023%20results.pdf%22%3B%20filename%2A%3DUTF-8%27%27split%2520quantum%2520winter%2520regatta%25202023%2520results.pdf&response-content-type=application%2Fpdf&X-Amz-Algorithm=AWS4-HMAC-SHA256&X-Amz-Credential=AKIAJH37WFGGNKRSBH6Q%2F20231120%2Fus-east-1%2Fs3%2Faws4_request&X-Amz-Date=20231120T001351Z&X-Amz-Expires=604800&X-Amz-SignedHeaders=host&X-Amz-Signature=7794db7f1b46409647f187ba853312cdf3ce980fb9b106695c18a82f3d63eac6)

