



 **Czech sailing team**

Pravidelná měsíční zpráva za srpen 2023

Sportovní centrum mládeže

Lodní třída: Optimist

Trenér: Jakub Halouzka

Datum: 7.9.2023

Organizační, administrativní a technické činnosti:

- Řešení organizačních záležitostí týkající se zářijového MMPSKO v Dziwnově (ubytování, doprava, atd.)
- Zpracování vyúčtování z ME

Soustředění na Lipně před MČR

V termínu 27.-28.8. proběhlo na Lipně soustředění před mládežnickým MČR. Soustředění bylo otevřené pro všechny členy ALT Q. Cílem soustředění bylo seznámit širší optimistickou základnu s fungováním SPS Q.



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

I přes nepříliš příznivé počasí se podařilo uskutečnit dva kvalitní tréninkové bloky na vodě. Vzhledem k počtu účastníků byly na programu primárně starty a rozjíždky.



Během tréninku i během následných brífinků na břehu jsme se však dotkli i dalších oblastí. Řešili jsme např. jaká je nejefektivnější technika obratu či nakolik je potřeba být v lodi aktivní i ve slabém větru. Zopakovali jsme si některé části pravidla 42 a také se snažili zjistit, kdo byl při vybraných kolizích na vodě v právu.



Při brífinku jsme kromě videí z aktuálního dne sledovali i vybraná videa z předchozích akcí. Na nich jsem se snažil ukázat například správné provedení variant stání na čáře či akcelerace. Na brífink byli přizváni také rodiče a kluboví trenéři. Po briefing s dětmi se uskutečnila u společná diskuze s trenéry a rodiči, která měla za cíl vzájemnou výměnu poznatků. Součástí tréninku byla ranní rozcvička či protažení po návratu z vody.

