



 **Czech sailing team**

Pravidelná měsíční zpráva za leden 2024

Sportovní centrum mládeže

Lodní třída: Optimist

Trenér: Jakub Halouzka

Datum: 1.2.2024

Organizační, administrativní a technické činnosti:

- Řešení organizačních záležitostí týkající se lednového tréninku a závodu v Torrevieji
- Komunikace s rodiči dětí zařazených do SPS
- Příprava a organizace dalších nadcházejících akcí (Pula, Garda, Portorož)
- Příprava nominačních kritérií na MS a ME 2024
- Odvoz svazového člunu a vozíku na servis

Trénink a Trofeo Euromarina Optimist Torrevieja

Ke konci ledna se uskutečnila první letošní akce SPS Q. V Torrevieji nás čekal nejprve 4 denní trénink, na který navazoval 4 denní závod. V tréninku jsme se nejprve zaměřili na zaopakování všech základních dovedností, jelikož se pro většinu jednalo o první trénink po delší pauze.



Následně jsme se soustředili již na konkrétní oblasti. Část tréninku jsme se věnovali obrátům a halzám. Také jsme se ale věnovali speed testům, při kterých jsme se snažili přijít na to, jak pracovat tělem na vlnách (swellu), které jde z jiného směru než vítr. Většinou poslední částí tréninku pak byly rozjízdky s dalšími národy, zejména Poláky a Španěly.



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

Na této akci jsme se také více věnovali trimu plachty. Nejprve jsme si prošli různé teorie, které jednotliví výrobci a trenéři doporučují, následně jsme je pak na břehu a na vodě zkoušeli v praxi.



Poté nás čekal šestnáctý ročník regaty Trofeo Euromarina Optimist Torrevieja. V průběhu skoro celého závodu panovala nad jižním Španělskem talková výše, takže se prakticky celý závod odjel ve velmi slabém větru.

Do závodu nastoupila nabitá konkurence závodníků. Z evropské špičky nechyběl takřka nikdo. Z celkových 420 lodí zde českou republiku reprezentovalo 8 našich závodníků. Limit této akce pro SPS Q byl 6 dětí. S SPS se akce zúčastnil Marek Štolba, Dáda Hrubý, Kuba Lojka, Matilda Košíková, Lili Dymáková a Vláďa Kováč. Max Valenta se akce zúčastnil s mezinárodní skupinou 8 days a week a Patrick Štafa s polským klubem z Gyžicka.



Po mnoha hodinách čekání na břehu i na vodě se první den podařilo pro tři skupiny ze čtyř odjet jednu rozjíždku. Ke konci rozjíždky se v silném proudu a velmi slabém větru řadě lodí nedařilo dokončit včas, respektive vůbec se pohybovat směrem k cíli. Na to nejvíce doplatil Dáda, který nestihl cílový limit.

Další den byl velmi podobný, byť alespoň proud byl slabší. Čekání od brzkého rána do setmění vyneslo opět jednu rozjíždku pro tři skupiny. Z našich si nejlépe šel Marek, který po dvou rozjíždkách měl dojezdy 16 a 23 a tudíž měl nakročeno do zlaté skupiny. Stablní dojezdy v půlce pole zaznamenala Matilda.





Třetí den byl vítr opět velmi slabý. Komise již na ranním coach meetingu naznačila, že udělají vše proto, aby dnes dokončili celkem 4 rozjíždky a byla hotová kvalifikační část závodu. Dojela se tedy nejprve druhá rozjíždka pro červenou a bílou skupinu. Poté následovali další dvě rozjíždky v nových skupinách. Bohužel se nám příliš nedařilo. Marek obdržel UFD a BFD a naděje na zlatou skupinu se rozplynula. Ostatní se na startech také trápili. Bude potřeba ještě hodně zapracovat na startovních manévrech, abychom byli schopní se lépe udržet na čáře i mezi zkušenými závodníky. Také rychlost na stoupačku ve slabém větru musíme zlepšit. Na rozdíl od českých závodů zde drtivá většina závodníků je daleko aktivnější při práci tělem. Tomu je nutné se přizpůsobit, i ve slabém větru je to holt dřina. Zároveň ani občasné penalty od jury by nás neměly vystrašit.



Poslední den se již jelo finále. Všech osm našich závodníků zůstalo v bronzové či emeraldové skupině. V nich odjeli 3 rozjíždky. Na poslední z nich už začalo dokonce i celkem hezky foukat. V bronzové bojoval na prvních příčkách Marek s pár dalšími závodníky, kteří si také z kvalifikace odnesli dvě „písmenka“. Nakonec Marek obsadil v rámci této skupiny třetí místo. Celkově z toho bylo 219. místo. Matilda s Vláďou ve finálových rozjíždkách přidali pár „koukatelných“ startů. Matilda proto nakonec obsadila 250. místo a Vláďa 262. místo. V bronzové pak ještě bojovala Lili a Max. V emeraldové s k pořádné akci probudil Kubík Lojka. Přidal dojezdy 6, 4 a 32. To mu vyneslo celkové 4. místo v této skupině. S Kubou jezdil v této skupině ještě Patrick a Dáda.

I tento závod nám ukázal na čem máme v oblasti jachtařských dovedností zapracovat. Kromě nich nás také brzdí:

- nedostatečná aerobní vytrvalost
- obratnost
- soustředěnost



Například Marek má díky fotbalovým tréninkům aerobní vytrvalost dobrou. Řada ostatních na to doplácí. A to i právě ve slabém větru, jelikož i tam je potřeba „dřít“. S lepší obratností bychom na lodi byli schopní být více aktivní, pružní, ladní. Rychleji bychom se naučili správnou techniku akcelerace či obratu. Soustředěnost také některé významně limituje. Něco se zlepšit věkem, něco cvičením a hodně by pomohlo omezit různé aktivity, které zkracují schopnost se soustředit (tzv. attention span). Například jako Tik tok apod.

Kompletní výsledky:

1. MUGICA PIÑOL Iker
2. LLEONART CANTALLOPS Juan
3. CEBAMANOS Joan Domingo

...

219. Marek ŠTOLBA

250. Matilda KOSIKOVA

262. Vladimír KOVAC

287. Liliana DYMÁKOVÁ

305. Max VALENTA

325. Jakub LOJKA

349. Patrick ŠTAFKA

388. David Dáda HRUBÝ

<https://www.torrevejaoptitrophy.com/en/default/races/race-resultsall>

