



Pravidelná měsíční zpráva za leden 2023

Sportovní centrum mládeže

Lodní třída: iQFoil

Trenér: Milan Hájek

Datum: 10.2.2023

V novém roce jsme se do Cadizu, naší zimní základny, vrátili 21.1. s celým týmem SCM a RD28. Přidalo se k nám i tým SpS a tak jsem měl všechny naše mladé závodníky pod dohledem.

Do této doby se závodníci věnovali hlavně fyzické přípravě.

SCM trénovalo intenzivně celých 14 dní. Podmínky se střídaly od velice silného do slabého větru, s menšíma a velkýma vlnama. Cílem soustředění bylo hlavně znova si osvojení techniky jízdy a manévrů tak, abychom se mohli na druhém soustředění posouvat již dále. Snažili jsme se proto najet co nejvíce objemu na vodě.

RD28, které bylo na soustředění již před Vánoce, se k nám na tomto soustředění přidalo. Starší závodníci pak pravidelně chodili do místní posilovny nabírat max. objem a sílu.

Během soustředění závodníci absolvovali fyzické testy.

Po 14 dnech doma, pokračujeme od půlky února třítydenním soustředěním, zakončeným závodem iQFoil Games.

Hodnocení SCM:

Radim Hasman – Radim začíná po vážném zranění ramene. Zatím je vidět nevyježděnost a slabší fyzická kondice, na které by měl vážně zapracovat.

Aleš Kaczur – Aleš je nováček v týmu. Je výborně fyzicky připravený. U něj je potřeba hlavně hodně jezdit. Má dobrou techniku, ale zatím ještě moc nezávodil, takže u něj je potřeba jezdit co nejvíce mezi bojkama a ve skupině.

Jan Kuchař – Honza přijel na druhou půlku soustředění. Honza zatím střídá dobrý a špatný den. Je potřeba větší koncentrace na trénink. Je výborně pohybově vybaven a u něj je to jenom o tom si ujasnit priority.

Šimon Skřeppek – Šimon je nejmladší z kluků. Jezdí a bude jezdit o kategorii výše. Má skvělé parametry na iQFoil. Trénuje poctivě. Je u něj potřeba neustále makat na fyzické kondici a postupně s věkem zapojovat i přípravu v posilovně.




Czech sailing team

Kristýna Chalupníková – Kikina je velice nadějná mladá závodnice. Pracuji s ní hlavně na odstranění věcí, které ji brzdí. V letošní sezoně bude jezdit jak juniorskou tak seniorskou kategorií. V juniorské kategorii by se už měla pravidelně dostávat do medal race.

Markéta Štěpánková – Makyna přechází letos na větší plachtu do kategorie U19. Potřebuje zlepšit hlavně fyziku a najezdit více hodin v silném větru.

