

**ZPRÁVA Z AKCE**

SPS 2016

<i>Místo</i>	Crotone	
<i>Termín</i>	12.-22.7.	
<i>Třídy</i>	Optimist	
<i>Trenéři</i>	Antonín Mrzílek	
<i>Doprovod</i>	F.Viták, P.Wehrenberg, T. Altman, P. Altmanová	
<i>Účastníci</i>	Zosia Burska	
	Aneta Páleníčková	
	Klára Himmelová	
	Kačka Altmanová	
	Matěj Jurečka	
	Lukáš Wehrenberg	
	Fanda Viták	
	Jirka Himmel	

<i>Den</i>	<i>Činnost</i>	<i>Voda hodin</i>	<i>Teorie hodin</i>	<i>Vítr směr</i>	<i>Vítr uzlů</i>	<i>Vlny metrů</i>	<i>Tepl. C</i>
12-7.	přílet do Lamezia v 14:30, v 18:30 Crotone, závodníci příprava lodí						
13-7.	míčové hry v moři, na vodu v 14, technika ve slabším až středním větru, na závěr delší rozj v race area	3,5	0,5	SE	4-10	0,6	32
14-7.	míčové hry v moři, na vodu v 14, trénink s POL, poznávání race area, delší šláky, na závěr pár stří rozj	3	0,5	SE	6-12	0,6	33
15-7.	příprava lodí, nakonec jsme na vodu nemohli, protože moc foukalo, kontrola lodí, odjezd na pláž	0	0	S	16-34	0,3	30
16-7.	na vodu v 11:30, technika ve slabém	1,5	0,5	NE	4-8	0,3	30
17-7.	na vodu v 10:30, 3 rozj ve slabším, problém se starty a trefit změny, Lukáš a Zosia pěkné dojezdy	6	0,5	S	2-10	0,3	27
18-7.	čekání na břehu, na vodu v 16, jedna rozj. Pro všechny, vítr slábl, vlny velké	6	0,5	NE	14-22	1	28
19-7.	čekání do 15, pak kluci 2 a holky jen jednu rozj,	6	0,5	NNE	12-22	1,3	31
20-7.	odložení startu o hodinu, zlatá na vodu ve 13, Zosia i Lukáš pěkné starty, později trochu ztráceli ve velkých vlnách (i přes 2m), později vyjela i stříbrná a bronzová, všichni 3 rozj, starty se dařily i ostatním, ale ne vždy vyšlo křídlo	4,5	0,5	NNE	10-20	2	32
21-7.	v 9 na vodu, kluci jedna a holky dvě rozj, Lukáš nedobry start, ale dobrá taktika a 12.místo, Zosia dobrý start, ale změna zprava, Aneta pěkný start a stoupačka, udržela 3.místo, Klára lepší starty, ale netrefila křídla, Kačka špatná rychlost i starty, Matěj dobrý start, ale netrefil změny, Fanda zajel slušně, Jirka nedobře, nakládání, večer slavnostní zakončení	4	0,5	NE	8-12	0,4	33

22-7.	balení, odjezd na pláž a čekání na Petra (řidič), já odjezd busem na letiště La Mezia						33
		34,5	4				

Zosia-v silnějším trochu problémy, ve středním zlepšování, většinou dobré starty, ale odhad změn na stoupačkách Aneta-  
starty se postupně zlepšovaly, ale v silnějším větru neměla stoupavost a rovněž změny na stoupačky, ve slabším poslední den zajela pěknou 3. Klára-

těšila se na silnější vítr, ale starty se nedařily a snad jen párkrát trefila za celou dobu křídlo ať už na první nebo druhé stoupačce, možná kdyby zůstala u starší plachty, která v silnějším jela velmi dobře, protože s novou neměla rychlost, očekával jsem, že v těchto podmínkách pojede ve zlaté Kačka-poprvé na větších vlnách a v proudu, měla respekt na startu, prakticky startovala pravidelně z druhé řady, v silnějším větru trochu jela, ale ve slabším poslední dva dny neměla rychlost a zdálo se, že je už dlouhým závodem unavená

Lukáš-v silnějším větru se dokázal udržet vpředu, pokud dobře odstartoval, má trochu problém na bočáky a zadáky v těchto podmínkách, ve slabším je velmi rychlý a i když pokazil start dokázal se dostat i ve zlaté skupině dopředu, měl by zlepšit přípravu lodi, zbytečně dostal penalizaci 6 bodů za nepřivázanou ploutev Matěj-

při tréninku ve slabším větru byl rychlý, nedařily se starty v silném větru, stříbrná skupina odpovídala jeho výkonnosti a trénovanosti, pokud dobře odstartoval, tak zajel dobrou rozj Fanda-povedly se mu asi dvě pěkné rozj, kdy jel od začátku na čistém větru a trefil křídlo, jinak se většinou snažil startovat ve větší skupině na lepší straně čáry, na což dopltil, v silném větru má problém s technikou vyvažování Jirka-myslel

jsem, že v takových podmínkách pojede daleko lépe, ale odstartoval dobře jen asi 2x a stále jezdil kvůli tomu extrém, což nebyla dobrá strategie, zvláště první dny vycházela více levá a Jirka jezdil doprava

Celkově největším problémem opět starty! Naši mají zbytečný respekt, kromě toho, že někteří najíždějí pozdě na startovní pozici, zřejmě z obavy, že se neudrží mezi ostatními, což souvisí také s ovládním lodě, tak si dobrou pozici špatně hlídají, takže jim někdo najede pod nebo nad. Po nepodařeném startu závodníci volili křídlo, které nebylo nejlepším řešením, protože vítr přeskakoval až o 30°.

Dalším byly velké vlny, až přes dva metry, na kterých nikdo ze závodníků doposud nejezdil. Co se týká fyzické přípravy, tak by bylo třeba více protahování a všeobecné přípravy. Není dobré, když závodníci posilují a přitom jsou zkrácení nebo dokonce mají blokady. Nejhorší je na tom Lukáš, kterého jeho stav trochu omezuje právě v těžších podmínkách, nejlépe je v tomto ohledu Klára. Při přechodu

na juniorské třídy, kde je fyzická příprava o hodně důležitější než na Q, budou mít někteří závodníci problém. Přestože se jim snažím v tomto směru pomoci, tak nevěnují této přípravě pozornost. Děkuji rodičům za

přepřevu lodí a člunu a zajištění na místě, jmenovitě Františkovi Vitákovi, Petru Wehrenbergovi, Petře a Tomášovi Altmanovým.

Zpracoval: Antonín Mrzílek