



Pravidelná měsíční zpráva za únor 2022

Sportovní centrum mládeže

Lodní třída: ILCA 4

Trenér: Johana Rozlivková

Datum: 1.3.2022

- Soustředění Torrevieja 5.-12.2.2022
 - Účast 8 závodníků: Pavlína Motlíková, Linda Dokoupilová, Denis Ziegenfuss, Rudolf Bína, Karolína Hejnová, Richard Rezek, Nina Paigerová, Eva Klára Pašteková
 - Během soustředění foukal převážně slabý vítr do 4 m/s, vlny dosahovali maximálně metru.
 - Trénovali jsme techniku jízdy proti větru a po větru ve slabém větru s relativně velkými táhlými vlnami z moře.
 - Sobota 5.2. byl pouze cestovní den, večer jsme se na místě potkali s první skupinkou, která měla soustředění týden před námi
 - V neděli jsme odtrénovali odpoledne tři hodiny, soustředili jsme se na techniku jízdy a „seznámení“ se s mořem
 - Od pondělí do středy probíhali vždy čtyřhodinové odpolední tréninky s fokusem na stoupačky a zaďáky. Soustředili jsme se hlavně na jízdu proti větru a obraty.
 - Ve čtvrtek jsme kvůli bezvětří netrénovali na vodě, dopoledne jsme se věnovali kondiční přípravě a odpoledne bylo volné vyplněné výletem do Alicante
 - Pátek byl věnován tréninku hlavně jízdy po větru.
 - Sobota byla opět cestovní.
 - Pro většinu závodníků šlo o první zkušenost s jízdou na moři, tudíž jsme postupovali od úplných základů. Všichni v průběhu soustředění odvedli kus práce a povedlo se nám vylepšit techniku jízdy ve vlnách, včetně obrátů, halzám bylo věnováno méně prostoru.
 - Probíhala rozcvička spojená s posilováním, večery byly věnované debriefingům a rozporům videí
- Ve zbytku měsíce probíhala komunikace s týmem a ostatními trenéry SCM.

