



## Pravidelná měsíční zpráva za prosinec 2021

### Sportovní středisko

Lodní třída: Optimist

Trenér: Nikol Staňková

Datum: 16.1.2022

- Mikulášská regata, Pula

- termín: 1.12. - 5.12.
- účast: B. Dokoupilová, J. Čaganová, L. Dymáková
- podmínky: 2 tréninkové dny 6 – 18 kt, 1. závodní den bora 20 – 28 kt, 2. ZD 3 kt, 3. ZD 14 kt

- Před závodem jsme měli dva tréninkové dny. Jeden ve slabším větru okolo 6 – 10 kt a druhý ve středním větru o síle 14 – 18 kt s mořským swellem. Byl to skvělý trénink pro přípravu techniky jízdy na vlnách, vylévání, vyvažování a manévry.

- První závodní den přišla Bora o síle až 28 kt s krátkým choppem a ukázalo se, kdo má fyziku a vydrží jet na maximum všechny 3 naplánované rozjíždky. Nejlépe si vedla Beata, která všechny 3 rozjíždky dokončila v top10 a po prvním dni se držela na celkovém 17. místě z 270 lodí.

- Druhý den se díky silnému proudu a velmi slabému větru nepovedlo dokončit žádnou rozjíždku.

- Třetí den jsme opět začali závodit a všechny skupiny dokončili opět 3 naplánované rozjíždky za větru do 14 kt s lehkým swellem. Beata, která měla závod nejlépe rozjetý ve svém tempu pokračovala a podařilo se jí dvakrát dokončit na 3. místě a 13., které si škrtla. Celkem se posunula na 14. místo a odvezla si bronzovou medaili v kategorii děvčat. F. Burda dokončil na 36. místě (3. U12 chlapci), J. Čaganová 53. místo, L. Dymáková 75. místo (4. U12 děvčata), D. Beroun 166. místo.

I přes to, že byl obrovský rozdíl mezi prvním a třetím závodním dnem (co se podmínek týče), závodníci byli schopni stále zajíždět vyrovnané výsledky či pokračovat v boji o medailovou pozici. Je důležité trénovat za každých podmínek a být připraven do silného i slabého větru, do swellu, chopp nebo i hladké vody.

Různorodost lokalit, kde trénujeme proto nechávám na sezónu 2022 co nejpestřejší, abychom se mohli se závodníky kvalitně připravit do všech podmínek.