



## Pravidelná měsíční zpráva za květen 2021

### Sportovní centrum mládeže

Lodní třída: ILCA 4

Trenér: Johana Rozlivková

Datum: 6.6.2021

- Příprava sezóny pro tým ILCA 4, komunikace se zájemci o účast na akcích
- 15.-16.5.2021 Soustředění Velké Dářko
  - První akce týmu, účast i Štěpána Novotného
  - Účast 12 závodníků: Michal Halouzka, Kristýna Flosmanová, Zuzana Tlapáková, Vojta Tlapák, Jan Záhornatský, Teo Zajíček, Táňa Bělunková, Karolína Hejnová, Pavlína Motlíková, Helena Hýžová, Michaela Blatecká, Michal Rais
  - Soustředění zaměřeno na trim. V sobotu jsme se zaměřili na práci s trimem všeobecně při jízdě proti větru a po větru. V neděli jsme přidali i práci se systémy během objezdů bojí a ve více závodních situacích.
  - Závodníci udělali velký kus práce, trim se výrazně zlepšil, na vodě pracují, a hlavně se snaží co nejvíce zlepšovat. Je potřeba zapracovat na automatizaci, tak aby i během závodních situací nedocházelo k nedostatkům v trimu lodi.
  - V týmu panuje příjemná přátelská atmosféra, na vodě pracují velmi dobře, na břehu tvoří fajn partu.
- 29.-30.5.2021 Soustředění Velké Dářko
  - Účast 9 závodníků: Vojta Tlapák, Zuzka Tlapáková, Kristýna Flosmanová, Teo Zajíček, Pavlína Motlíková, Táňa Bělunková, Karolína Hejnová, Michaela Blatecká, Honza Záhornatský
  - Soustředění zaměřeno na manévry: obraty, halzy a objezdy bojí, starty
  - Sobota byla věnována zopakování trimu z minulého soustředění, následně jsme se věnovali obrátům a halzám. U obrátů jsme se nejvíce soustředili na správné načasování a koordinaci veškerých fází. Mezi závodníky jsou poměrně značné rozdíly, které se po sobotě alespoň částečně povedlo srovnat. U halz jsme se soustředili hlavně na jemnou práci s kormidlem a eliminaci extrémního vybočení ze směru, stažení oteží, načasování a práci s náklonem. Halzy jsou po většinu závodníků větším problémem a je na nich potřeba pracovat soustavně i na dále, to platí i pro obraty. Objezdy bojí se daří dělat s dobrým náklonem a včasnou prací se systémy, opravujeme hlavně volenou stopu.



V neděli jsme do tréninku zapojili i starty, vzhledem k blížícímu se prvnímu pohárovému závodu. U startů simulujeme různé situace, soustředíme se na stání na čáře a hlídání si pozice. Závodníci se opravdu snažili, došlo ke zlepšení načasování, náměru a manévrování s lodí, stání na místě.

- Závodníci se výrazně zlepšili v obrazech. U halz také došlo ke zlepšení, ale je i na dále potřeba na nich pracovat, jsou pro závodníky obtížnější a vyskytuje se u nich více chyb. Objezdby bójí jsou již velmi dobré, závodníci dobře pracují s náklonem, zlepšila se i volba stopy. U startů došlo ke zlepšení manévrování s lodí během stání, ale stále je čem pracovat.

- Příprava nadcházejících akcí.

