



## Pravidelná měsíční zpráva za prosinec 2022

### Sportovní centrum mládeže

Lodní třída: ILCA

Trenér: Štěpán Novotný

Datum: 2.1.2023

- Soustředění Cadiz ILCA 4 28.11.-8.12.
  - Účast: Kristýna Flosmanová, Linda Dokoupilová, Tatiana Bělunková, Michal Rais, Jan Kříž, Jan Bělík
  - Na soustředění byl pozván polský trenér Marek Nostitz, který trénuje juniorské národní týmy ILCA 7 v Polsku a Německu. V minulosti byl hlavní trenérem v Honkoku. Trénink byl zaměřen jak na trénink závodníků, tak i vzdělání trenérů Štěpána Novotného a Johany Rozlivkové.
  - Trénink začal 1.12. a končil 7.12. Během tréninku panoval slabý až střední vítr. Trénink byl zaměřen hlavně na ovládání lodi, obraty, halzy, akceleraci a objezdy bojek.
  - Marek představil jiné tréninkové metody a jiný pohled na danou problematiku. Přínosem jsou nová cvičení a způsoby tréninků. Dále Marek představil svůj RTC a čemu v co v jakém období preferuje trénovat. Po týdenním tréninku byl u každého v různých oblastech vidět markantní pokrok.
  - Závodníci i trenéři hodnotí tento trénink velmi kladně a doufají, že budou v budoucnu mít možnost a finanční prostředky spolupráci zopakovat. Velké poděkování patří ČSJ za finanční podporu pro tento trénink.
- Finalizace plánu zimní přípravy před ME ILCA 4 Cadiz