



Pravidelná měsíční zpráva za srpen 2024

Sportovní centrum mládeže

Lodní třída: ILCA

Trenér: Štěpán Novotný

- Trénink a závod Mistrovství Polska neolympijských tříd 26.8. – 1.9.
 - Účast: Jan Valenta, Jan Bělík, Jan Kříž, Frederico Falc
 - Do místa konání jsme dorazili 26.8. odpoledne. Ještě tento den jsme stihli složit loď a dát člun na vodu, tak abychom byly připraveni na plnohodnotný trénink následující den. Během třech tréninkových dnů, jsme využili polského trenéra Marka Nostitz. Trénink byl zaměřen na předstartovní přípravu, start a taktiku během první stoupačky. Tento trénink byl velmi přínosný, byly ukázána nová tréninková cvičení a problematika vysvětlována jinou formou. Na trénink foukalo od 3 do 6 m/s, což byl ideální vítr na tyto cvičení.
 - Závod začínal 30.9. a bylo přihlášeno celkem 150 lodí ILCA 6 a pole bylo rozděleno na tři skupiny. První dva závodní dny byly kvalifikační a odjelo se celkem šest rozjížděk ve větru okolo 5 m/s. Poslední den byl finálový, ale bohužel se již kvůli slabému větru nezávodilo. Tento závod byl pro nás čistě tréninkový, zaměřený na věci, které nám byly představeny na předešlém tréninku s Markem, tak abychom je zapracovali do rutiny.
 - Jan Bělík 15./150
 - Jan velmi dobře plnil všechny body, které jsme si stanovili. O něco více potřebuje soustředění hlavně v předstartovní přípravě. Na startech se pohybuje velmi jistě a startovní manévry má na velmi dobré úrovni. Díky dobrým startům, následně jezdil velmi pěkně.
 - Jan Valenta 16./150
 - Jan potřebuje zlepšit předstartovní rutinu a také startovní manévry, které mu pomohou se udržet na čáře. Jsou zde malé detaily, které si ještě úplně neosvojil, ale které mu velmi pomohou. I přes to měl starty velmi dobré a zajížděl pěkné výsledky.
 - Jan Kříž 32./150
 - Jan se celkově zlepšil, ale je potřeba dále pracovat ve všech oblastech techniky. Rovněž jako u předchozích závodníků je zapotřebí klást důraz na precizní předstartovní přípravu.



- Frederico Falc 54./150
 - Frederico není členem SCM, ale byl přizván na trénink a závody. Jde vidět značné nedostatky v technice. Nicméně Frederico se snažil vše z tréninku používat v závodech a postupně se zlepšoval.
- Odkaz na výsledky:
 - <https://events.pya.org.pl/mistrzostwa-polski-2024-cz-1-klas-nieolimpijskich,e121>
- Závod Mistrovství Polska olympijských tříd 2.-5.9.
 - Účast: Beata Dokouoilová, Helena Hýžová, Tatiana Bělunková, Jan Bělík
 - Po závodu neolympijských tříd následoval závod olympijských, kde se na startu sešlo 54 závodnic ILCA 6 a 73 závodníků ILCA 7. Závod měl 4 dny a odjelo se celkem 11 rozjížděk ve větru okolo 5 m/s. Závodní pole bylo velmi kvalitní složené s nynějších i bývalých polských reprezentantů a olympioniků. Závod byl opět považován za tréninkový a cíl byl stejný jako na předchozí závod. Důraz byl kladen na předstartovní přípravu a starty. Závodníci byli nuceni startovat z těžkých pozic. Například dívky velmi často startovaly poblíž olympioničky Agaty Barwinské.
 - Beata Dokoupilová 15./54
 - Beata se snažila používat všechny techniky k tomu, aby se udržela na startovní čáře. Jde vidět, že tyto techniky ještě nemá zcela vypilované, a ne vždy se jí podařily, díky tomu se jí často nepovedly starty. Nicméně poté jezdila velmi rychle a takticky správně, že se dokázala ze situací dostat.
 - Tatiana Bělunková 25./54
 - Tatiana měla stejné problémy jako Beata. Snažila se dělat vše potřebné, ale některé technické prvky musí ještě výrazně zlepšit.
 - Helena Hýžová 38./54
 - U Heleny jde vidět nedostatky v technice, na kterých je potřeba zapracovat. Díky tomu nemá sebevědomí na to, aby odstartovala dobře. Celkově se v jízdě velmi zlepšila.
 - Jan Bělík 34./73
 - Jan pokračoval v dobrých startech jako během závodu neolympijských tříd. Bylo vidět, že byl nucen kvůli lepšímu poli dělat různé chyby, což například zapříčinilo tři předčasné starty. Na tomto závodě to nevadilo a bylo dobré, že si takové starty vyzkoušel a poučil se. Celkově je velmi pozitivní že Jan získal sebevědomí na startech a je schopný dobře odstartovat z náročných pozic.




Czech sailing team

- Odkaz na výsledky:
 - <https://events.pya.org.pl/mistrzostwa-polski-2024-cz-2-klas-olimpijskich,e122>

