



 **Czech sailing team**

Pravidelná měsíční zpráva za červenec 2024

Sportovní centrum mládeže

Lodní třída: Optimist

Trenér: Jakub Halouzka

Datum: 19.9.2024

Organizační, administrativní a technické činnosti:

- Řešení organizačních záležitostí týkajících se nadcházejících akcí (MMPSKO Dziwnow, Halloween regata Portorož a Garda)
- Komunikace s rodiči dětí zařazených do SPS
- Zajištění výměny opotřebované nápravy na svazovém vozíku

Trénink a mistrovství ČR

V srpnu proběhl na Nových Mlýnech před mistrovstvím ČR čtyřdenní trénink. První dva dny byly zaměřeny na trénink specifictějších oblastí jachtařské techniky. Trénoval jsme obraty, halzy či objezdy bójek. Také jsme se zaměřili na speed testy. Soustředili jsme se na trim plachty, práci s otežemi či práci tělem. Počasí nám během prvních dvou dní přálo a tak jsme na vodě zvládli i intenzivní dvoufázový trénink.



Český svaz jachtingu
Zátokova 100/2, PS40
160 17 Praha 6 – Břevnov
Czech Republic

Tel.: +420 242 429 253
E-mail: sailing@sailing.cz
www.sailing.cz

Dva následující dny byl trénink otevřený pro všechny členy ALT Q. Přestože bylo horko a skoro žádný vítr, tak se podařila odjet řada tréninkových startů a rozjížděk.



Kormě tréninku na vodě, jsme při dopoledním čekání na břehu měli dva bloky teorie. Zde jsme se zaměřili na správný trim plachty dle doporučení výrobců plachet JSAIL a ONE SAIL. Také jsme probrali typické chování změn větru. Ukázali jsme si, jak bychom měli s určitou pravděpodobností, že změna větru nastane pracovat (měřit jak dlouho změna vydržela, zjistit odkud přišla další změna a jak je tato změna větru velká). Po návratu z tréninku proběhl krátký brífink doplněný o jednoduché hry.

Poslední den před MČR byl již spíše odpočinkový. Závodníci měli možnost vyrazit na vodu buď se svými klubovými trenéry či rodiči.

Poté již přišlo čtyřdenní mistrovství. První den foukal střední až silný vítr podélně ze západu. Komise postavila relativně dlouhou trať (na cca 50 - 60 min). Díky tomu by se závodní podmínky skoro daly přirovnat k velkým zahraničním závodům. Nejlépe si v nich s dojezdy 1, 3, 5 poradil Tomáš Grodl.

Další dva dny foukal vítr ze severu a tak byl o něco více nestabilní. Klíčem k úspěchu byla především konzistence. I po 9 rozjíždkách se totiž škrtil jen jeden nejhorší výsledek.

Poslední den již nefoukalo, Titul mistra ČR tak získal Tom Grodl, kterému se nejlépe dařilo dohnat ztrátu i v situacích, kdy změny větru tolik nepřály. Hned v závěsu za ním pak o dva body skončil David Hrubý. Bronzovou příčku a první místo z děvčat obsadila Tereza Chlumská. Pro ni byl tento závod rozloučením s třídou Optimist a začátkem další jachtařské kariéry na ILCA 4.

