



## Pravidelná měsíční zpráva za duben 2020

### Sportovní centrum mládeže

Lodní třída: Optimist

Trenér: Nikol Staňková

Datum: 5.5.2020

- **Spuštění projektu Opti-Leader**

Od začátku měsíce dubna je pro závodníky SpS spuštěn nový projekt Opti-Leader. Jedná se o motivační projekt se základními prvky online tréninkového deníku. Výsledky závodníků v Opti-Leader tabulce budou jedním z významných hodnotících kritérií pro trenéra SpS.

- **Polep auta**

Začátkem měsíce dubna byl proveden polep svazového auta týmu SpS Optimist.

Děkujeme ČSJ!





- **Individuální tréninkové dny**

Během dubna proběhlo 8 individuálních tréninkových dní na Lipně.

- o Účast na individuálních tréninkových dnech: K. Lojková 8 dní, B. Dokoupilová 4 dny, L. Dokoupilová 4 dny, K. Chalupníková 4 dny, M. Ráža 4 dny, A. Rabasová 4 dny, J. Příklad 4 dny, K. Flosmanová 1 den.
- o Vítr: 2 dny větrné podmínky 3 - 6 uzlů, 4 dny 8 – 10 uzlů, 1 den 12 – 16 uzlů, 1 den nárazy až 30 uzlů
- o Trénink byl zaměřený na zlepšení manévrů, hlavně na halzy a obraty ve všech větrných podmínkách. Slabší větrné dny byly využity také na zlepšení citu s lodí. Všechny tréninky probíhaly dvoufázově.

Vzhledem k nemožnosti účasti na zahraničních regatách a tréninku na moři je aktuálně trénink v ČR jedinou možnou variantou. Jsem tedy ráda, že je většina závodníků SpS nakloněna této variantě a účastní se individuálních tréninkových dní na českých vodách za dozoru svazového trenéra.





  
**Czech sailing team**

• **Výsledky**  **Opti Leader TOP 5**

1. F. Burda *280 bodů*
2. L. Dokoupilová *215 bodů*
3. K. Flosmanová *213 bodů*
4. J. Přikryl *209 bodů*
5. B. Dokoupilová *203 bodů*

---

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

Tel.: +420 242 429 253  
E-mail: [sailing@sailing.cz](mailto:sailing@sailing.cz)  
[www.sailing.cz](http://www.sailing.cz)

IČ: 61379387  
DIČ: CZ 61379387



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

Tel.: +420 242 429 253  
E-mail: [sailing@sailing.cz](mailto:sailing@sailing.cz)  
[www.sailing.cz](http://www.sailing.cz)