



## Pravidelná měsíční zpráva za březen 2021

### Sportovní středisko

Lodní třída: Optimist

Trenér: Nikol Staňková

Datum: 10.4.2021

- Soustředění Garda
  - Termín 2.3. - 14.3.
  - Účast: K. Lojková, J. Přikryl, J. Kříž, O. Klíma, J. Čaganová, L. Krč, J. Tomeš
  - Vítr: standardní Garda podmínky, trénink ve slabším i středním až silném větru
  - Trénink zaměřen na techniku jízdy – vylévání vody na stoupačku, vyvažování, rychlost na stoupačku, obraty, halzy, pumpování na choppy vlnách atp. Společné rozjíždky s POL a ITA
  - Stále pracujeme na potlačení pasivnosti závodníků, z českých vod jsou zvyklí, že není potřeba se na lodi hýbat, stačí sednout a ve slabém větru loď jede. Opak je ovšem pravdou a všichni závodníci musí být o 100% na lodi aktivnější, pohyblivější.
  
- Soustředění Garda
  - Termín: 24.3. - 31.3.
  - Účast: K. Lojková, J. Přikryl, B. Dokoupilová, L. Dokoupilová, M. Ráža, A. Rabasová, J. Valenta, J. Tomeš
  - Vítr: standardní větrné Garda podmínky
  - Trénink zaměřen na techniku jízdy stejně jako první soustředění na Gardě, společné rozjíždky s POL
  - Soustředění mělo být původně do 2.4. ovšem většina závodníků se rozhodla přejet na letošní první závod do chorvatského Medulinu na CSC Cup.



- Hodnocení některých závodníků

#### B. Dokoupilová

- od ledna již byla na 17 tréninkových dnech s SpS, většina z nich byla ve středním až silném větru, pozorují velký posun v technice jízdy ve středním až silném větru, velice soustředěná, má motivaci se zlepšovat

#### J. Tomeš

- od ledna se účastnil 23 dní tréninku s SpS, velice cílevědomý, po celou dobu tréninku je plně soustředěný, vyhovuje mu zejména středně silný vítr

#### J. Čaganová

- od ledna se účastnila již 11 dní tréninku s SpS, jehož členkou je teprve první sezónu; má prostor pro vylepšení techniky jízdy ve středním - silném větru i ve vlnách

#### J. Přikryl

- od ledna se účastnil 16 dní tréninku s SpS, technika jízdy je na dobré úrovni; musí si být jistý takticky i technicky ve slabém větru, tak jako je ve středním až silném

#### K. Lojková

- od ledna se zúčastnila 23 dní tréninku s SpS, velice zlepšila techniku jízdy ve středním větru, musí zapracovat na sebejistotě, taktice; má motivaci zlepšit se

#### J. Kříž

- od ledna se zúčastnil 17 dní tréninku s SpS, má prostor pro zlepšení techniky ve středním až silném větru, na tréninku je často nesoustředěný; ve slabém větru má dobrou rychlost