



Pravidelná měsíční zpráva za květen 2022

Sportovní centrum mládeže

Lodní třída: ILCA

Trenér: Štěpán Novotný

Datum: 1.6.2022

- Soustředění + závod EC Torbole 9.-16.5.
 - Účast: Linda Dokoupilová, Adéla Rabasová. Tatiana Bělunková, Kristýna Flosmanová, mimo SCM Helena Hýžová, Jan Bělík
 - Na Gardu jsme přijeli v pondělí dopoledne, připravili lodě a dali člun na vodu, tak aby bylo možné v úterý naplno trénovat. Závod měl 4 dny a předcházeli mu dva dny tréninku. Podmínka během tréninku i závodu byly ideální, slunečno a vítr mezi 5 – 9 m/s. V plánu bylo 8 rozjížděk. Po 4 rozjíždkách se rozřazovalo do finálových skupin. Maximální počet 8 rozjížděk odjeli jen některé skupiny. Všechny rozjíždky se odjely na jižní vítr a často byl start umístěn v blízkosti pravé skály (z pohledu na jih). Proto takticky to bylo poměrně jednoduché. Po startu chtělo co nejdříve otočit doprava a dojed si pro změnu. Na startu býval často velmi zvýhodněn pin, proto v některých startech se nevyplatilo startovat za každou cenu od prámu.
 - Cíl: zaměření na starty a první stoupačky
 - Hlavní problém během závodu: starty
 - Kristýna Flosmanová
 - 30./245 (9. dívka), 12 % závodního pole
 - Kristýna jezdila velmi pěkně a podařil se jí krásný výsledek. Při jízdě na stoupačku je v tomto větru velmi rychlá. Perfektně vyvažuje, je potřeba více zapojit práci těla a otěží. Nejvíce bojovala se starty. Měla problém se udržet v první linii v poslední minutě.
 - Linda Dokoupilová
 - 91./245, 37% závodního pole
 - Linda bojovala se starty a občas v silném větru měla horší trim (málo utažený kiking). Povedlo se jí několik hezkých rozjížděk a ke konci závodů i pár perfektních startů. Velmi pěkně vyvažuje, ale chybí jí práce s otěžemi.



- Tatiana Bělunková
 - 152./245, 62% závodního pole
 - Táňa také bojovala se starty. Chyběla jí agresivita a kvůli tomu často vypadla z první linie. Dále je potřeba zlepšit techniku vyvažování a naučit se správný trim v silném větru.
- Adéla Rabasová
 - 204./245, 83% závodního pole
 - Adéla je lehká závodnice a proto v těchto podmínkách nejezdila moc dobře. Povedlo se jí pár pěkných startů, ale poté jí chybí rychlost. Důvodem je váha, ale také špatná práce s otěžemi a tělem.
- Jan Bělík
 - 80./245, 32% závodního pole
 - Jenda jezdil velmi pěkně v kvalifikačních rozjíždkách a dostal se do zlaté skupiny, kde mu to již tolik nešlo. Jenda také bojoval se starty, ale je poměrně rychlí na stoupačky, kde ale často má horší trim (povolený kiking) a méně pracuje otěžemi.
- Helena Hýžová
 - 112./245, 45%
 - Helča je velmi rychlá na stoupačku a perfektně vyvažuje. Během tréninku dokázala na rychlost bojovat s Kristýnou. Bohužel Helče chybí zkušenosti se starty ve velkém poli a sebevědomí. Povedlo se jí jen málo startů, ale často se dokázala ještě probojovat do první poloviny. Při lepších startech by bez problému byla ve zlaté skupině.
- Závodu se účastnili také Alessia Palanti, Mikuláš Vaszi, Andrew Lawson, Jakub Halouzka a Jiří Himmel se svými trenéry.
 - Alessia Palanti 40./213, 19%
 - Mikuláš Vaszi 30./54, 55%
 - Andrew Lawson 29./54, 53%
 - Jakub Halouzka 24./54, 44%
 - Jiří Himmel 43./54, 79%