

Soustředění Nové Mlýny 16.-20.8.2021

Zpráva ze soustředění před MČR, které bylo otevřené všem závodníkům na ILCA 4 a pořádané na Nových Mlýnech.

- Účast 27 závodníků na ILCA 4: Honza Záhornacký, Vojta Tlapák, Zuzka Tlapáková, Krytýna Flosmanová, Jenda Bělík, Pavlína Motlíková, Vítek Kouřil, Míša Blatecká, Michal Rais, Linda Dokoupilová, Ruda Bína, Jindra -knetig, Kristýna Šebková, Claudia Jančová, Teo Zajíček, Táňa Bělunková, Kája Hejnová, Adéla Rabasová, Nina Paigerová, Ríša Rezek, Ema Pitelová, Denis Ziehenfus, Jirka Kabát, Markéta Fanfrlová, Eliška Fanfrlová, Helča Hýžová, Lukáš Kraus
- 
- Soustředění bylo pořádáno Johanou Rozlivkovou za trenérské spoluúčasti Jirky Hýži a Jean Baptiste Janči
 - Závodníci byli rozděleni podle výkonnosti do tří skupin
 - Během soustředění se vystřídal slabý vítr okolo 3m/s až vítr silný okolo 6-9 m/s. Každý den jsme trénovali dvoufázově dvakrát po dvou hodinách na vodě, celkově jsme odjeli zhruba 12 hodin čistého času tréninků na vodě:
 - V pondělí jsme z důvodu bezvětří zařadili kondiční trénink (člunkový běh + kruhový trénink), večer byl pak ve znamení vědomostně dovednostních jachtařských her.
 - V úterý foukal vítr v rozmezí 7-9 m/s, zaměřili jsme se na trénink techniky jízdy po větru a proti větru, manévry a starty. Večer jsme vyšlapali nohy na kole zhruba 10 km vyjíždkou na uvolnění.
 - Středa byla věnována startům, objezdům bójí a obratnostním cvičením (jízda ve stoje, s pínou za zády, ...). Odpolední trénink byl klasicky ukončen tréninkem startů s celou skupinou. Večer jsme vyrazili na hrad.
 - Čtvrteční ráno provázelo bezvětří, takže jsme pro závodníky vymysleli celodopolední vědomostní jachtařskou hru. Odpoledne se rozfoukalo na zhruba 2,5-4 m/s, trénovali jsme taktiku pomocí matchrace a teamrace.
 - V pátek jsme z důvodu bezvětří zařadili kolo s cílem zámek Lednice, odpoledne pak bylo volné před závodem.
 - Vzhledem k rozdělení závodníků do výkonnostně vyrovnaných skupin docházelo k rychlému zlepšování závodníků a tréninky probíhaly hladce.
 - Soustředění bylo protnuto bohatým „doprovodným“ programem, který tvořili bloky teorie zaměřené na pravidla, základní techniku, dále pak vědomostně zábavní hry a pohybové aktivity (rozcvičky, sportovní hry, kruhové tréninky).
 - Na soustředění panovala přátelská atmosféra, parta na LT ILCA 4 je skvělá a je radost s ní pracovat.
 - Děkuji za trenérskou spolupráci Jirkovi Hýžovi a Jeanovi Baptiste Jančovi, povedlo se nám myslím udělat velmi přínosné a kvalitní soustředění, na které budeme všichni s radostí vzpomínat. Díky vám jsme mohli vyhovět všem zájemcům o účast na soustředění a umožnit tak trénink ve skupině 27 lodí ILCA 4, což je rekordní účast, která dává podmínky pro velmi kvalitní trénink a tvorou opravdu skvělé party.

- Díky všem účastníkům za super týden!



Zprávu zpracovala Johana Rozlivková