

Tréningové sústredenie 5 / 2024

Lokalita	Portorož Slovinsko
Akcia	Tréningové sústredenie 5
Tréner	Mauricio, Benčíč, Juraj Macháček
Termín	14. – 16. október 2024

Číslo	Meno a Priezvisko	Lodná trieda
1	Karolína Flesárová	OPT
2	Juraj Vozár	OPT
3	Daniel Patay	OPT
4	Martin Mihálik	OPT
5	Samo Macháček	OPT
6	Karolína Čulenová	OPT
7	Jakub Čulen	OPT
8	Jerguš Brestovský	OPT
9	Jakub Ilenčík	OPT

Zhodnotenie výjazdu

Počas tohto sústredenia sme sa zamerali na plachtenie na vlnách. Začali sme teóriou nastavenia a práce s plachtou, pozíciu bavlínek na plachte, posedu v lodi na stúpačku, na bočný a zadný vietor. Prvý deň nám pekne fúkalo v rozmedzí 3-6 m/s, vlny chopy. Po prvom vyplávaní na vodu bol Mauro sklamaný prístupom detí k plneniu pokynov a pretváraní teórie do praxe. Mauro natočil veľké množstvo videí a venoval sa každému individuálne. Neustále bolo treba deti usmerňovať v posede, v držaní a pohybu tela, v sústredení sa na bavlíky. Mauro okrem dievčat, ktoré pracovali tak na 70%, zaradil deti medzi jachtárov - začiatočníkov. Rabbit štart sa podaril až na tretí pokus. Druhý deň sme začali analýzou videí z predchádzajúceho dňa, deti boli o niečo viac sústredené ako predchádzajúci deň. Sila vetra 2-4m/s hladká hladina bez vln. K cvičeniam z predchádzajúceho dňa sme pridali aj 10 minútové roll štarty po dvoch minútach, s tým, že po poslednom štarte išli deti jedno až dve krátke kolá. Po dvoch cykloch sa k nám pridali dvaja Lotyši a jeden Fín, ktorý boli vo všetkých smeroch o triedu lepší od našich detí s výnimkou dievčat a Maťa. Mauro opäť natočil množstvo materiálu, ktorý sme analyzovali tretí deň ráno. Vietor o sile 0-3m/s, bez vln. Zameranie tréningu bolo na mini rozjazdy. Deti konečne v plnom sústredení a nasadení, škoda, že až v posledný deň. Hneď bolo vidno zlepšenie aj v mini rozjazdách, kde sa zúčastnili a naši noví kamaráti a pridal sa aj pretekár zo Slovinska. Posledný deň sústredenia sa nám prestalo fúkať, takže sme boli nútený tréning skrátiť.

Záver: Žiaľ sme nevyužili naplno potenciál skúseného a uznávaného trénera Mauricia Benčíča, ktorý bol pripravený našich pretekárov naučiť oveľa viac.