

REPREZENTAČNÉ SÚSTREDENIE

LOKALITA	Domaša
PORADOVÉ ČÍSLO SÚSTREDENIA	V. / ČTK 2036
TRÉNER	Mgr. Jakub Kaňuk
TERMÍN	23-31.08. 2014

ÚČASTNÍCI

Č.	MENO A PRIEZVISKO	LODNÁ TRIEDA
1.	Karolína Beránková	Q
2.	Nikola Kecskésová	Q
3.	Soňa Benčeková	Q
4.	Samuel Sopúch	Q
5.	Jakub Oršula	Q
6.	Alexander Miškov	Q
7.	Jana Melišová	Q
8.	Viktor Mika	Q
9.	Barbora Kocánová	Q
10.	Michaela Pačinová	Q
11.	Peter Jáš	Q
12.	Oliver Brestovský	Q
13.	Richard Franek	Q
14.	Timon Plichta	Q
15.	Zuzana Andreaninová	Q
16.	Valéria Kocánová	Q
17.	Šimon Andreanin	Q
18.	Marek Meliš	Q

1.DEŇ – 23.08. 2014

ROZVRH DŇA TRÉNINGU

10:00 – začiatok sústredenia, postavenie lodí, registrácia na pretek Interpohára, príprava na vyplávanie, oboznámenie s traťou, taktika, nastavenie lodí v strednom vetre;

11:30 – 15:30 – PRETEK INTERPOHÁRA: rozjazdenie a coachovanie pretekárov

15:30 – 16:00 – Teória, diskusia a pokyny na ďalší deň

2.DEŇ – 24.08. 2014

ROZVRH DŇA TRÉNINGU

08:30 – ROZCVIČKA, postavenie lodí, príprava na vyplávanie

10:00 – 16:00 – PRETEK INTERPOHÁRA: rozjazdenie a coachovanie pretekárov

18:00 – Teória, diskusia a záver

3.DEŇ – 25.08. 2014

ROZVRH DŇA TRÉNINGU

08:30 – ROZCVIČKA, postavenie lodí, príprava na vyplávanie
10:00 – 14:00 – PRETEK INTERPOHÁRA: rozjazdenie a coachovanie pretekárov
15:00 – Vyhlásenie výsledkov pretekov
18:00 – Teória, diskusia, zhodnotenie a záver

4.DEŇ – 26.08. 2014

ROZVRH DŇA TRÉNINGU

09:00 – ROZCVIČKA, postavenie lodí, príprava na vyplávanie
10:30 – 13:00 – TRÉNING NA VODE
13:00 – 15:00 – OBEDNÁ PAUZA
15:00 – 17:00 – TRÉNING NA VODE
18:00 – balenie lodí a záver

5.DEŇ – 27.08. 2014

ROZVRH DŇA TRÉNINGU

09:30 – ROZCVIČKA, postavenie lodí, príprava na vyplávanie
12:00 – 13:30 – OBEDNÁ PAUZA
14:00 – 17:30 – TRÉNING NA VODE
19:00 – 21:00 – Príprava na nočnú plavbu, záver pre nepriaznivý vietor

6.DEŇ – 28.08. 2014

ROZVRH DŇA TRÉNINGU

09:30 – ROZCVIČKA, postavenie lodí, príprava na vyplávanie
10:30 – 14:00 – TRÉNING NA VODE
14:00 – 15:00 – OBEDNÁ PAUZA
19:00 – 20:00 – Ceremoniál otvorenia pretekov VCS a MMSR 2014

7.DEŇ – 29.08. 2014

ROZVRH DŇA TRÉNINGU:

09:00 – teória, postavenie lodí, registrácia na pretek VCS a MMSR 2014
príprava na vyplávanie, oboznámenie s traťou, taktika, nastavenie lodí
11:30 – 17:00 – PRETEK VCS a MMSR: rozjazdenie a coachovanie pretekárov
17:00 – 17:30 – Teória a diskusia
20:00 – 21:15 – nočné preteky s lampiónmi

8.DEŇ – 30.08. 2014

ROZVRH DŇA TRÉNINGU:

09:00 – teória, postavenie lodí, príprava na vyplávanie,
10:00 – 15:30 – PRETEK VCS a MMSR: rozjazdenie a coachovanie pretekárov
16:00 – 17:30 – Balenie lodí, teória, diskusia a pokyny na ďalší deň

9.DEŇ – 31.08. 2014

ROZVRH DŇA TRÉNINGU:

09:30 – teória a zhodnotenie pretekárov,
balenie lodí a basketbalový turnaj v rámci čakania na vyhlásenie výsledkov,
13:00 – 14:00 – Záverečný ceremoniál s vyhlásením výsledkov a záver sústredenia

ZHODNOTENIE SÚSTREDENIA A PRETEKÁROV:

Na Domaši sa posledný júlový týždeň uskutočnilo reprezentačné sústredenie, ktorého sa zúčastnilo 18 opťákov z celého Slovenska aby sa zoznámilo s vodou a vyladilo formu na vrcholné Majstrovstvá.

Veľmi dobrým kontrolným pretekcom bol úvodný pretek Interpohára, po ktorom sme sa mohli zamerať na odstraňovanie konkrétnych chýb z pretekov. Napriek sychravému počasiu nám vietor prial a podarilo sa nám kvalitne potréňovať techniku a taktiku jazdy v slabom, strednom aj silnom vetre. Pre lepšiu efektivitu sme sa dohodli s Marianom Babjakom, že rozdelíme deti do dvoch skupín a podujal sa na tréňovanie druhej skupiny. Pre pretekárov to považujem za výborné vyvrcholenie hlavnej sezóny a verím, že ich sústredenie posunulo opäť na vyššiu úroveň. Deň pred Majstrákmi sme si dali len ľahký doobedný tréning zameraný na modelové rozjazdy ktoré ich čakali v ďalší deň pretekov a nabrali síl na preteky.

V deň Majstrovstiev sa akoby na objednávku krásne vyčasil a za vynikajúcich podmienok sa nám podarilo odjazdiť 9 rozjazd už v priebehu dvoch dní. Bol som veľmi rád, že sa pretekári vyvarovali chybám, ktoré sme odstraňovali počas tréningov, zlepšili sa v štartoch, dokázali si nájsť čistý vietor a zvoliť optimálnu stratégiu trasy na bóju.

Cieľom do budúcnosti by malo byť zredukovanie nadmerného počtu obrátov, sústredenie sa na jazdu na bóju a počínanie si v osobných taktických súbojoch.

Záverom by som chcel poďakovať zástupcom klubu ATU KOŠICE, Paľovi Lopuchovskému, Mirovi Mokáňovi ako aj ostatným rozhodcom a organizátorom za veľmi pekne pripravený závod a atmosféru akú v klube vytvárali. Ďakujem aj Marianovi Babjakovi za pomoc na tréningoch a prácu s deťmi. Pretekárom prajem veľa síl a motivácie k ďalšiemu napredovaniu a všetkým víťazom ako aj tým, ktorí zo seba vydali maximum a spravili pokrok GRATULUJEM!

Výsledky pretekov si môžete pozrieť tu:

<http://sailing.sk/listina.php?CTK=366&Rok=2014&format=printer>

TRÉNER: Jakub Kaňuk