

LOKÁLNE SÚSTREDENIE

LOKALITA	Liptovská Mara
ČTK SÚSTREDENIA	958
TRÉNERI	Jakub Kaňuk, Matej Brestovský, Peter Oršula
TERMÍN	01 - 03.07.2016

ÚČASTNÍCI

Č	MENO A PRIEZVISKO	LODNÁ TRIEDA
1	Dominik Vyoral	Q
2	Tamara Brestovská	Q
3	Jakub Oršula	Q
4	Michaela Pačinová	Q
5	Kristína Kaňuková	Q
6	Eva Astafyeva	Q
7	Oliver Brestovský	Q
8	Viktor Mika	Q
9	Alexander Miškov	Q
10	Patrik Drenguliak	Q
11	Michal Cedro	Q
12	Matúš Machovec	Q
13	Leo Slosiar	Q
14	Zuzana Ursínyová	Q
15	Magdalénka Slosiarová	

1.DEŇ – 01.07.2016

ROZVRH DŇA TRÉNINGU:

10:00 – 11:00 – príprava a stavanie lodí
11:00 – 11:30 – Oboznámenie s obsahom tréningu
11:30 – 14:00 – TRÉNING NA VODE (Nácvik štartu: pohyb po čiare, státie)
15:30 – 17:30 – TRÉNING NA VODE (státie, rozbeh, zastavenie)
18:00 – teória

2.DEŇ – 02.07.2016

ROZVRH DŇA TRÉNINGU:

10:00 – príprava lodí, rozcvička, teória
11:00 – 14:30 – TRÉNING NA VODE (státie, rozbeh, zastavenie, cúvanie)
16:00 – 20:00 – TRÉNING NA VODE (státie, rozbeh, zastavenie, cúvanie),
preteky Fiving cup II

3.DEŇ – 03.07.2016

ROZVRH DŇA TRÉNINGU:

10:00 – príprava lodí, rozcvička, teória
11:00 – 13:30 – TRÉNING NA VODE (státie, rozbeh, zastavenie, cúvanie, rozjazdy)
14:30 – Vyhlásenie výsledkov Fiving cup II
15:00 – 17:00 – TRÉNING NA VODE (rozjazdy)
18:00 – Záver sústredenia

ZHODNOTENIE SÚSTREDENIA A PRETEKÁROV:

Začiatok školských prázdnin sme zahájili sústredením na Liptovskej Mare. Za účasti 15 pretekárov rôznych výkonnostných úrovní som sa po doterajších výjazdoch rozhodol zamerať všetku pozornosť na najväčšie nedostatky našich zverencov a preto bolo hlavným cieľom zdokonalenie techniky štartov – pohybu po štartovej čiare, státi, vytvárania si priestoru na rozbeh, akcelerácie, zastavenia a cúvania.

Začali sme nácvikom pohybu po štartovej čiare. Po odhade správnej výšky, sa najťažšou činnosťou ukázalo regulovanie rýchlosti, aby zostal zachovaný priestor (min. jednej dĺžky lode) na rozbeh. Vzhľadom na väčšie výkonnostné rozdiely pretekárov, sme si ich s Peťom a Maťom rozdelili na pokročilých a začiatočníkov. Pre simulovanie pretlaku na štarte, sme zapájali všetkých do každej činnosti spoločne. K státiu sme postupne pridávali ostatné prvky, s neustálym dôrazom na správnu techniku ich prevedenia. Aby bola zachovaná správna technika, preteky sme zaradovali až k záveru tréningu len na preverenie nacvičených prvkov pod nátlakom.

Celkovo by sme na zdokonalenie techniky štartov potrebovali viacero tréningových blokov. Hodnotil by som to preto ako určitý vstup do tejto kapitoly, v ktorej je potrebné pokračovať.

Z odtrénovaných dní hodnotím najlepšie Alexandra Miškova. Napriek určitým nedostatkom má najviac zvládnutú techniku štartov. Chce to uňho popracovať ešte na cite pre vyváženie lode, ktorú často pri dopumpnutí prevažuje a priebojnosti (hlasitosti pri prebíjaní sa štartovým poľom).

Veľmi rád by som taktiež pochválil Viktora Miku, ktorý za poslednú dobu spravil veľký skok vpred. Najvyšší pokrok uňho vidieť v myslení. Začal byť sústredený, rýchlo sa učí a napreduje. Stále má značné nedostatky v celkovej technike i taktike jazdy avšak má čas a pokiaľ mu vydrží snaha, bude (a postupne sa stáva) pre súperov „ťažkým orieškom“.

Miška Pačinová sa na tréningoch snaží predovšetkým keď si sama prizná, že má v precvičovaných činnostiach zrejme nedostatky. Toto bol presne ten prípad a vzhľadom k jej nedostatku v státi na čiare, dala do tréningu všetku snahu. Zlepšila si státie avšak popracoval by som u nej najbližšie na rozbehu a poštartovej taktike uvoľnenia.

Oliver Brestovský začal chcieť víťaziť avšak stále má čas a preto by som ho motivoval sústrediť jeho víťazstvá na menších čiastkových cieľoch (dobrý štart v rýchlosti z výhodnej strany / voľba strany stupačky / neobzeranie sa za seba a podobne) aby neupadal do frustrácie.

Jakub Oršula veľmi chce avšak nie vždy preto robí to čo by bolo potrebné. Po viacerých nezdaroch si snád' uvedomil, že to nejde samo a začal spájať teóriu s praxou. Zmenil prístup a k záveru tréningu som na ňom videl nielen ja ale azda aj on sám, že to môže ísť a dokáže prichádzať v prvej trojke. Nemôže však robiť len to čo mu tréner radí, ide to len vtedy keď nad tým premýšľa sám.

Teším sa, že sa spomedzi spomenutých vynárajú aj ďalší jazdci, ktorí keď budú na sebe pracovať, môžu čoskoro mútiť vodu. Z týchto by som rád vyzdvihol najmä Dominika Vyoralu, ktorý vzhľadom na jeho krátku jachtársku kariéru, rýchlo postupuje. Pracoval by som uňho však aj na kondičke, ktorá by mu v silnom vetre mohla chýbať. Každému držím palce, aby im vydržalo tréningové nasadenie a výsledky sa dostavia.

Záverom patrí veľké poďakovanie Maťovi Brestovskému a Peťovi Oršulovi za pomoc s tréningom a YC LIMAR za ústretovosť.

TRÉNER: JAKUB KAŇUK