

REPREZENTAČNÉ SÚSTREDENIE L.MARA 2015

LOKALITA	Liptovská Mara, SR
PORADOVÉ ČÍSLO SÚSTREDENIA	IV. – ČTK: 2004
TRÉNER	Mgr. Jakub Kaňuk
TERMÍN	03 - 07.07.2015

ÚČASTNÍCI

Č	MENO A PRIEZVISKO	LODNÁ TRIEDA
1	Peter Jaš	Q
2	Nikola Kecskešová	Q
3	Jakub Oršula	Q
4	Michaela Pačinová	Q
5	Soňa Benčeková	Q
6	Alexander Miškov	Q
7	Karolína Simonová	Q
8	Oliver Brestovský	Q
9	Richard Franek	Q
10	Ján Hála	Q
11	Peter Hála	Q
12	Viktor Mika	Q
13	Dominik Vyoral	Q
14	Alex Zdenek Malina	Q

1.DEŇ – 03.07.2015

ROZVRH DŇA TRÉNINGU:

10:00 – Oboznámenie účastníkov s obsahom tréningu, rozbalenie lodí
10:30 – 11:30 – Nastavenie lodí
11:30 – 12:30 – Obedná prestávka
13:00 – 17:00 – Tréning na vode
18:30 – 19:00 – Loptové hry
19:00 – 21:00 – Teória a rozbor jazdenia

2.DEŇ – 04.07.2015

ROZVRH DŇA TRÉNINGU: SP

08:00 – Rozcvička
09:00 – 10:00 – Teória
12:00 – 13:00 – Obedná prestávka
14:00 – 18:00 – Coachovanie pretekárov počas 3 rozjazd v slabom vetre
19:00 – 20:00 – Teória, rozbor jazdenia

3.DEŇ – 05.07.2015

ROZVRH DŇA TRÉNINGU: SP

08:00 – Rozcvička
09:00 – 10:00 – Teória
11:00 – 15:00 – Coachovanie pretekárov počas 3 rozjazd v slabom vetre
15:00 – 16:00 – Obedná prestávka
16:00 – Vyhlásenie výsledkov
19:00 – 21:00 – Video analýza s rozborom jazdenia

ROZVRH DŇA TRÉNINGU:

08:00 – Rozcvička
09:00 – 10:00 – Teória
11:00 – 13:00 – Tréning na vode v slabom vetre
13:00 – 14:00 – Obedná prestávka
16:00 – 19:00 – Tréning na vode v slabom vetre
20:00 – 21:30 – Video analýza s rozborom jazdenia

5.DEŇ – 07.07.2015

ROZVRH DŇA TRÉNINGU:

08:00 – Rozcvička
09:00 – 10:00 – Teória
11:00 – 13:00 – Tréning na vode v slabom vetre
13:00 – 14:00 – Obedná prestávka
14:00 – 17:00 – Tréning na vode v slabom vetre
17:00 – 18:00 – Balenie lodí a záver sústreďenia

ZHODNOTENIE SÚSTREDENIA A PRETEKÁROV:

Júlová záplava horúčav nám nepriniesla ideálny vietor avšak aj v slabom vetre je potrebné vedieť jazdiť, keďže ten dokonale preverí cit každého z pretekárov pre loď a vietor.

Tréning bol preto zameraný na 3 hlavné body. Prvým bolo precítenie lode, prácu s ťažiskom a zautomatizovanie techniky obrátov. V druhom bode sme sa venovali štartovej procedúre – výberu miesta, udržaniu pozície na čiare a efektívnemu rozbehu. Po predchádzajúcich skúsenostiach zo závodov, som v treťom bode kládol dôraz na jazdu na čistý vietor na bóju.

Aby sme vniesli zmenu do myslenia jachtárov, obmieňali sme rozjazdy v ktorých som zvýhodňoval slabších a motivoval ich k aktívnemu udržiavaniu súperov za sebou. Tí boli zároveň nútení ísť podľa seba na bóju keďže sa nemohli orientovať loďami pred sebou. Výkonnejší boli naopak znevýhodňovaní a motivovaní snažiť sa bojovať do poslednej chvíle aby predbehli zvýhodnených konkurentov.

Ukázalo sa, že keď slabší štartovali zvýhodnení len o niekoľko sekúnd, dosahovali omnoho lepšie výsledky a dokázali si udržať alebo aj zlepšiť výsledky. Z toho vyplýva potreba zlepšenia ich štartov! Vedia si určiť výhodnosť a vbehnúť na čiaru avšak keď nie je na to dostatočný priestor, pretekári na čiare im to neumožnia. Väčšina má problém udržať sa na mieste na štartovej čiare bez toho aby nestratili kontrolu nad loďou a preto sa tam snažia len vbiehať a je lotériou či im to vyjde alebo nie. Toto preto pokladám za hlavnú prioritu k ich zlepšeniu!

VÝSLEDKY: <http://www.sailing.sk/listina.php?CTK=256&Rok=2015&format=printer>

Tréner: Jakub Kaňuk