

LOKÁLNE SÚSTREDENIE L.MARA 2015

LOKALITA	Liptovská Mara, SR
PORADOVÉ ČÍSLO SÚSTREDENIA	ČTK: 938
TRÉNER	Mgr. Jakub Kaňuk
TERMÍN	03 - 05.08.2015

ÚČASTNÍCI

Č	MENO A PRIEZVISKO	LODNÁ TRIEDA
1	Eva Astafyeva	Q
2	Nikoleta Kecskéšová	Q
3	Matúš Machovec	Q
4	Michaela Pačinová	Q
5	Alexander Miškov	Q
6	Oliver Brestovský	Q

1.DEŇ – 03.08.2015

ROZVRH DŇA TRÉNINGU:

- 10:00 – Oboznámenie účastníkov s obsahom tréningu, rozbalenie lodí
- 10:30 – 11:00 – Nastavenie lodí
- 11:30 – 12:30 – Rozjazdenie
- 12:30 – 14:00 – Obedná prestávka
- 14:00 – 15:00 – Rovnováhová schopnosť, teória techniky štartov
- 15:00 – 18:00 – Tréning na vode – obraty, halzy, vyostrenia, odpadnutia
- 18:30 – 19:00 – Teória a rozbor jazdenia (video analýza)

2.DEŇ – 04.08.2015

ROZVRH DŇA TRÉNINGU:

- 09:00 – Rozcvička
- 09:30 – 11:00 – Príprava lodí, oboznámenie účastníkov s obsahom tréningu
- 11:00 – 12:30 – Rozjazdenie – obraty, halzy, vyostrenia, odpadnutia, zastavenie, akcelerácia
- 12:30 – 14:00 – Obedná prestávka
- 14:00 – 15:00 – Teória techniky štartov
- 15:00 – 18:00 – Tréning na vode – státie na štartovej čiare, akcelerácia, zastavenie, cúvanie. Obraty, halzy, vyostrenia, odpadnutia.
- 18:30 – 19:00 – Teória a rozbor jazdenia (video analýza)

3.DEŇ – 05.08.2015

ROZVRH DŇA TRÉNINGU:

- 09:00 – Rozcvička
- 09:30 – 11:00 – Príprava lodí, oboznámenie účastníkov s obsahom tréningu
- 11:00 – 12:30 – TRÉNING – obraty, halzy, vyostrenia, odpadnutia, zastavenie, akcelerácia
- 12:30 – 13:30 – Obedná prestávka
- 13:30 – 15:30 – TRÉNING – státie na štartovej čiare, akcelerácia, zastavenie, cúvanie,... záverom 3 rozjazdy zamerané na štarty.
- 16:00 – 16:30 – Teória a rozbor jazdenia (video analýza)
- 16:30 – 18:00 – Balenie a záver sústredenia

ZHODNOTENIE SÚSTREDENIA A PRETEKÁROV:

Sústredenie, ktoré sa uskutočnilo pred odchodom na Interpohár na Olešnej, sme smerovali k zlepšeniu manévrovania s loďou na štartovej čiare. To bol hlavný kameň úrazu nielen pri posledných tréningoch ale aj pretekoch s vyšším počtom lodí, kde nepripadá do úvahy vbiehať na čiaru z bezpečného miesta z poza rozhodcovskej lode ale je nutné vybojovanie si výhodného postavenia priamo na čiare.

V tréningu som selektoval jednotlivé fázy štartu (odhad výšky na štartovej čiare, státie na čiare, akcelerácie, zastavenie, cúvanie,...), ktoré sme trénovali samostatne a neskôr ich spájali v krátkych štartoch. S nižším počtom účastníkov som mohol ku každému pristupovať individuálnejšie, čomu pripisujem aj lepšiu efektivitu tréningu.

Pre spestrenie sme sa každodenne vracali aj k opakovaniu obrátov a halz, ktoré sme neskôr doplnili o odpadnutia a vyostrenia a práve tu sme narazili na ďalšie nedostatky. Efektívne vyostrenie a odpadnutie je stavebným kameňom úspešného boja o pozíciu po obchádzaní bóji. Najviac sa to samozrejme odzrkadlí opäť vo väčšom počte lodí a preto je toto jeden z cieľov na ktorom by bolo potrebné ďalej s deckami pracovať.

Tréner: Jakub Kaňuk