

LOKÁLNE SÚSTREDENIE

LOKALITA	Senec, Slnéčné jazerá
PORADOVÉ ČÍSLO SÚSTREDENIA	VI.
TRÉNER	Mgr. Jakub Kaňuk
TERMÍN	05.05. 2013

ÚČASTNÍCI

Č.	meno a priezvisko	lodná trieda
1	Lukáš Macháček	420
2	Filip Markovič	420
3	Natália Hladná	Q
4	Erik Hladný	Q
5	Júlia Bachratá	Q
6	Jakub Konopka	Q
7	Elena Bendová	Q

1.DEŇ – 05.05. 2013

ROZVRH DŇA TRÉNINGU:

10:00 – začiatok tréningu, postavenie a skontrolovanie lodí, oboznámenie s programom dňa;

11:30 – 13:30 – TRÉNING NA VODE (pokročilí 420): Technika štartov - udržanie lode na štartovej čiare s následnou akceleráciou; Pozorovanie tréningu pokročilých začiatočníkmi z trénerského člna;

13:30 – 14:00 – balenie lode, zhodnotenie tréningu „pokročilých“;

14:00 – 14:30 - TEÓRIA (začiatočníci) – pomocné značky na lodi a ich využívanie, oboznámenie s činnosťou na vode;

14:30 – 16:30 – TRÉNING NA VODE (začiatočníci Q): Základy techniky jazdy a manévrovania striedavo vo dvojiciach;

16:30 – 17:00 – odmena jazdou na motoráku a záver sústredenia

METEOROLOGICKÉ PODMIENKY		
DEŇ	05.05.2013	-
OBLAČNOSŤ	polojasno	-
TEPLOTA	24 °C	-
VIETOR	1-4 m/s	-
SMER VETRA	-	-

ZHODNOTENIE SÚSTREDENIA A PRETEKÁROV:

Cez víkend sa pre sobotňajšiu neúčasť pretekárov uskutočnilo sústredenie len v nedeľu.

Zúčastnila sa ho jedna posádka 420 v zložení Lukáš Macháček a Filip Markovič s ktorými sme sa zamerali na drilovanie manévrov s loďou na štarte. Chalani si osvojili činnosť pri udržaní lode na štartovej čiare a následne jej efektívnu akceleráciu. Počas toho ich mohli deti - začiatovníci pozorovať z trénerského člna. Napokon si Lukáš s Filipom odstraňovali zvyšné technické nedostatky v lodi a pripravili si ju na výjazd na Nové Mlyny.

V druhej fáze ma milo prekvapili svojou hojnou účasťou začínajúci Optáci - Natálka, Erik, Juli, Kubko a Ela. Spolu sa nazbieralo päť Optákov s ktorými sme si najskôr vysvetlili význam a využívanie pomocných značiek na lodi.

Na vode som vzhľadom k ich začínajúcej výkonnosti upustil od skupinového tréningu a rozdelil deti do dvojíc („navigátor a kapitán“), v ktorých si navzájom radili a pomáhali - čím som mal väčšiu možnosť individuálneho zasahovania do ich jazdenia. Tréning bol poňatý hravou formou pričom si všetci jachtári postupne osvojovali základy jazdy na plachetnici, princíp kormidlovania a práce s plachtou.

Na záver sa všetci za predvedenie peknej jazdy a nepochybne veľkej snahy, spoločne vybláznili na motoráku... ☺

Jakub Kaňuk