

REPREZENTAČNÉ SÚSTREDENIE

LOKALITA	Liptovská Mara, SVK
PORADOVÉ ČÍSLO SÚSTREDENIA	IV.
TRÉNER	Mgr. Jakub Kaňuk
TERMÍN	05 - 11.08.2013

ÚČASTNÍCI

číslo	MENO A PRIEZVISKO	LODNÁ TRIEDA
1	Nina Bilková	420
2	Dušan Matuška	420
3	Adam Bilka	420
4	Tomáš Chrapčiak	420
5	Milo Psalman	420
6	Stano Varga	420
7	Paľo Benčík	420
8	Dávid Kubec	420
9	Miroslav Baran	Vaurien
10	Maroš Baran	Vaurien
11	Miriám Babjaková	L 4,7
12	Michaela Kecskešová	L 4,7
13	Patrik Meliš	L 4,7
14	Soňa Benčeková	Q
15	Nikola Kecskešová	Q
16	Janka Melišová	Q
17	Karolína Beránková	Q
18	Jakub Oršula	Q
19	Michaela Pačinová	Q

1. DEŇ – 05.08.2013

ROZVRH DŇA TRÉNINGU:

- 14:00 – začiatok sústreďenia, oboznámenie účastníkov s programom, stavanie lodí a príprava na vyplávanie;
16:00 – 19:00 – TRÉNING NA VODE (technika jazdy a manévrovania v slabom vetre);
20:30 – 22:00 – teória, video analýza techniky jazdy v slabom vetre, záver

METEOROLOGICKÉ PODMIENKY				
VIETOR		VLNY	OBLAČNOSŤ	TEPLOTA
RÝCHLOSŤ	SMER			
2-4 m/s	S	-	jasno	32 °C

2. DEŇ – 06.08.2013

ROZVRH DŇA TRÉNINGU:

- 08:30 – 09:15 – ROZCVIČKA;
10:30 – 13:00 – TRÉNING NA VODE (technika jazdy a manévrovania v slabom vetre);
13:00 – 15:30 – OBED a čakanie na vietor;
15:30 – 18:00 – kúpanie a športový program na vyplnenie času čakania na vietor;
20:30 – 22:00 – video analýza a teória taktiky štartov, záver

METEOROLOGICKÉ PODMIENKY				
VIETOR		VLNY	OBLAČNOSŤ	TEPLOTA
RÝCHLOSŤ	SMER			
3-4 m/s	S	-	jasno	33 °C

3. DEŇ – 07.08.2013

ROZVRH DŇA TRÉNINGU:

- 08:30 – 09:15 – ROZCVIČKA
10:30 – 11:00 – TEÓRIA (stratégia a taktika stúpania na náveternú značku a stratégia jazdy na bočný kurz po otočení náveternej značky);
14:00 – 17:00 – TRÉNING NA VODE (krátke rozjazdy – technika a taktika štartov);
20:00 – 21:30 – teória a video analýza, záver

METEOROLOGICKÉ PODMIENKY				
VIETOR		VLNY	OBLAČNOSŤ	TEPLOTA
RÝCHLOSŤ	SMER			
3-6 m/s	SZ	-	jasno	32 °C

4. DEŇ – 08.08.2013

ROZVRH DŇA TRÉNINGU:

- 08:30 – 09:15 – ROZCVIČKA
10:00 – 11:00 – TEÓRIA (stratégia a taktika v jednotlivých fázach rozjazdy);
14:00 – 16:30 – TRÉNING NA VODE (technika jazdy, štarty a krátke rozjazdy);
17:30 – 21:00 – TATRALANDIA (na odreagovanie pred pretekmi);

METEOROLOGICKÉ PODMIENKY				
VIETOR		VLNY	OBLAČNOSŤ	TEPLOTA
RÝCHLOSŤ	SMER			
2-6 m/s	SZ	-	jasno	32 °C

5. DEŇ – 09.08.2013

ROZVRH DŇA TRÉNINGU:

- 09:00 – TEÓRIA (rekapitulácia najdôležitejších bodov rozjazdu);
- 11:00 – Otvorenie VCS a MMSR 2013;
- 13:00 – 16:30 – TRIM (nastavovanie lodí); záver

6. DEŇ – 10.08.2013

ROZVRH DŇA TRÉNINGU:

- 08:30 – TRIM, TEÓRIA a príprava na vyplávanie;
- 09:00 – Vyplávanie, rozjazdenie;
- 10:00 – 15:00 – Coachovanie 5 rozjazd, doprovod a záchrana;
- 16:00 – zhodnotenie

METEOROLOGICKÉ PODMIENKY				
VIETOR		VLNY	OBLAČNOSŤ	TEPLOTA
RÝCHLOSŤ	SMER			
6-10 m/s	SZ - S	-	oblačno	23 °C

7. DEŇ – 11.08.2013

ROZVRH DŇA TRÉNINGU:

- 08:30 – TRIM, TEÓRIA a príprava na vyplávanie;
- 09:00 – Vyplávanie, rozjazdenie;
- 10:00 – 14:00 – Coachovanie 3 rozjazd, doprovod;
- 14:00 – 15:00 – balenie lodí, zhodnotenie a sústredenia a účastníkov;
- 17:00 – Vyhlásenie výsledkov VCS a MMSR 2013, záver

METEOROLOGICKÉ PODMIENKY				
VIETOR		VLNY	OBLAČNOSŤ	TEPLOTA
RÝCHLOSŤ	SMER			
4-8 m/s	S	-	polojasno	30 °C

ZHODNOTENIE PRETEKÁROV A MAJSTROVSTIEV SLOVENSKA:

Pred VCS a Medzinárodnými Majstrovstvami Slovenska som usporiadal sústreďenie dvojposádok, ktorého sa zúčastnili prevažne pretekári LT 420. Čiastočne sa k nám však pridali aj ďalší pretekári LT Vaurien, Q a Laser 4,7.

Cieľom sústreďenia bolo pripraviť pretekárov na Majstrovstvá, rozšíriť ich teoretické vedomosti z jachtárskej taktiky a poukázať na významnosť vhodného rozcvičenia pred hlavnou časťou tréningu na vode.

Aj napriek tomu, že nám z počiatku vietor príliš neprial, podarilo sa nám každý deň naplniť stanovený plán a počas trojhodinových prerušovaných denných tréningových blokov na vode zlepšiť pretekárov v technike jazdy, manévrovania a taktike štartov. Z dôvodu nízkeho počtu pretekárskeho poľa dvojposádok, sme sa však nemohli dostatočne venovať taktickým súbojom a riešeniam v tréningovej rozjazde. Pre ďalší rast výkonnosti a motivácie by som tak v závere sezóny (ako aj tej nasledujúcej) zaraďoval viac pretekov a spojených sústreďení v susedných krajinách, kde by mohli naši jachtári doladovať a rozvíjať svoju taktiku vo väčšom pretekárskom poli.

Počas samotných Majstrovstiev sa odjazdilo pekných 8 rozjazd v slabom aj silnom vetre, v premenlivých aj stabilných podmienkach, ktoré boli pre všetkých pretekárov rovnaké a tak verím, že všetci zúročili to čo počas roka natrénovali a ich celoročnú snahu odrážajú výsledky.

Výsledky pretekov nájdete na:

<http://www.sailing.sk/index.php?url=listina.php%3FCTK%3D259%21Rok%3D2013>

Tréner: Jakub Kaňuk