

LOKÁLNE SÚSTREDENIE

LOKALITA	Senec
PORADOVÉ ČÍSLO SÚSTREDENIA	XI.
TRÉNER	Mgr. Jakub Kaňuk
TERMÍN	05-06.10. 2013

ÚČASTNÍCI

Č.	meno a priezvisko	lodná trieda
1.	Janka Melišová	Q
2.	Nikola Kecskešová	Q
3.	Ela Bendová	Q
4.	Adam Bednář	Q
5.	Marek Meliš	Q
6.	Melisa Palmajová	Q
7.	Michaela Kecskeľová	Laser 4,7

1.DEŇ – 05.10.2013

ROZVRH DŇA TRÉNINGU:

09:30 – 11:00 – Začiatok sústreďenia, postavenie lodí, podanie prihlášok na Októbrovú regatu, príprava na vyplávanie,
11:00 – 14:00 – Coaching v priebehu 5 rozjazd Októbrovej regaty – aktívne zasahovanie;
14:00 – 14:30 – OBEDNÁ PAUZA
14:30 – 15:30 – Teória techniky jazdy v silnom vetre, analýza a rozbor jazdenia; záver

2.DEŇ – 06.10.2013

ROZVRH DŇA TRÉNINGU:

10:30 – 11:30 – začiatok tréningu, postavenie lodí, príprava na vyplávanie, teória techniky jazdy v slabom vetre;
11:30 – 14:30 – TRÉNING NA VODE: zdokonaľovanie techniky jazdy v slabom vetre;
Zopakovanie a učenie jachtárskych uzlov počas prestávky na vode;
14:30 – 15:00 – zhodnotenie pretekárov, balenie lodí, záver.

METEOROLOGICKÉ PODMIENKY		
DEŇ	05.10.2013	06.10.2013
OBLAČNOSŤ	jasno	zamračené
TEPLOTA	11°C	13 °C
VIETOR	8-12 m/s	1-3 m/s
SMER VETRA	J	V

ZHODNOTENIE SÚSTREDENIA A PRETEKÁROV:

V Senci sa v priebehu víkendu uskutočnila Októbrová regata a sústredenie mládeže, ktorého sa zúčastnilo spolu 7 opťakov. Silný nárazový jesenný vietor (8-10 m/s) však ešte v úvode poriadne preveril ich schopnosti a tak po krátkej chvíli ostali na vode len tí najskúsenejší (Nika s Jankou a malička Vanda na lodi s Ivom Brachtlom). Ela s Adamom sa rozhodli radšej šetriť materiál. ☺

Využili sme prítomnosť Októbrovej regaty, kde som prostredníctvom aktívneho zasahovania do jednotlivých rozjazdov, dával babám okamžitú spätnú väzbu na ich zvolenú stratégiu, taktiku a techniku jazdy. Počas pretekov som si tiež utvrdil, že musíme zapracovať aj na psychike a sebaovládaní. Pretekár musí byť ctižiadostivý ale musí sa naučiť ovládať svoje city tak aby mu „nezakaľovali myseľ“. Víťazi sa predsa nevzdávajú do poslednej chvíle! ...analyzujú svoj neúspech a následne ten premieňajú na úspech!

V nedeľu nám príliš nefúkalo a keďže sa preteky nekonali, my sme sa s Nikou, Jankou, Adamom a Milisou zamerali na techniku jazdy v slabom vetre ako aj na precítenie vetra a vody. Na krátkych kolách mohli jachtári pozorovať výrazný vplyv ťažiska - sedenia v lodi, na jej celkovú rýchlosť. Naučili sa, že v slabom vetre sa musia v lodi premiestňovať vpredu „ako myšky so zadržaným dychom“ ☺...

V závere si zaplachtil aj 5 ročný Marek Meliš, ktorý je tiež jedným z budúcich nádejných jachtárov - od jari by sa mohol už rovnako aktívne zapájať... ☺

Jakub Kaňuk