

LOKÁLNE SÚSTREDENIE

LOKALITA	Senec, Slnéčné jazerá
PORADOVÉ ČÍSLO SÚSTREDENIA	III.
TRÉNER	Mgr. Jakub Kaňuk
TERMÍN	06-07.04. 2013

ÚČASTNÍCI

Č.	meno a priezvisko	lodná trieda
1	Nina Bilková	420
2	Linda Maňková	420
3	Michaela Kecsesová	Laser 47
4	Patrik Meliš	Laser 47
5	Michal Boroš	Laser 47
6	Janka Melišová	Q
7	Nikola Kecsesová	Q

1.DEŇ – 06.07. 2013

ROZVRH DŇA TRÉNINGU:

10:00 – začiatok tréningu

11:00 – postavenie a skontrolovanie lodí, teória techniky jazdy a oboznámenie s obsahom tréningu na vode;

12:00 – 15:00 – TRÉNING NA VODE: osvojenie a zdokonaľovanie techniky manévrovania (obraty, halzy, vyťahovanie/balenie spinakra, načasovanie obchádzania bóji,..) v zľahčených a neskôr sťažených podmienkach. Vysoký dôraz na správnosť pohybov, koordináciu, znovuzískanie citu pre loď a vietor po zimnej pauze.

15:30 – balenie lodí, zhodnotenie, pokyny na ďalší deň

16:00 – Záver

2.DEŇ – 07.04. 2013

ROZVRH DŇA TRÉNINGU:

10:00 – začiatok tréningu;

10:00 – oboznámenie účastníkov s programom tréningu, rozbalenie lodí, príprava na vodu, teória (štarty – stratégia prvej „stupačky“ na návratnú bój, stanovenie výhodnosti strany

štartovej čiary, udržanie miesta na štartovej čiare vzhľadom na zvýhodnenie štartovej čiary a pozíciu voči súperom, taktika po štarte,...);

11:00 – 13:30 – TRÉNING NA VODE pre pokročilých zameraný na štarty (technika udržania sa na štartovej čiare, 3min št. intervaly v krátkych rozjazdách);

13:30 – 14:30 – teória pre začiatočníkov Q: princíp práce s plachtami pri rôznych kurzoch, sedenie v lodi, spôsoby vyváženia lode,...tvorba pomocných značiek na oťažiach a palube.

14:30 – 15:45 – TRÉNING NA VODE pre začiatočníkov zameraný na techniku jazdy na bočný kurz, obraty proti vetru, prácu s plachtou a správne sedenie v lodi.

16:00 – zhodnotenie tréningu, balenie

16:30 – záver sústredenia

METEOROLOGICKÉ PODMIENKY		
DEŇ	06.04.2013	07.04.2013
OBLAČNOSŤ	oblačno	oblačno
TEPLOTA	8 °C	8 °C
VIETOR	5 m/s	4 m/s
VLNY	_____	_____

ZHODNOTENIE SÚSTREDENIA A PRETEKÁROV:

Napriek mrazivým podmienkam na Seneckých jazerách, prvý nadšenci postavili svoje lode a pustili sa do tréningu. Úvodný deň sme sa po dlhšej zimnej pauze zamerali na osvojenie si adekvátnej techniky jazdy a manévrovania v zľahčených a neskôr aj sťažených podmienkach na krátkych tratiach, kde bolo našim hlavným cieľom vytvorenie si správnych pohybových návykov a znovuzískanie citu pre loď a vietor. Ďalší deň sme v rámci prípravy na budúce víkendový pretek Slovenského pohára sústredili na štarty s pokročilými jachtármi, z pomedzi ktorých musím vyzdvihnúť predovšetkým Mišku Kecsesovú, za jej snaživosť. Nina s Lindou preukázali svoju vyjazdenosť z Izoly avšak Senecké podmienky si poriadne preverili ich reakčné schopnosti – načo aj miestami doplácali pre ich vzájomnú diskusiu.. ☺ Paťo Meliš s Miškom Borošom by mali bojovať do poslednej chvíle počas celej rozjazdy od štartu až do cieľa, podchytiť si súperov ešte na štarte a nespoliehať sa na vjazd na štartovú čiaru v posledných sekundách štartu. Miško však ako prvý krát na novej triede Laser47, predviedol peknú jazdu i napriek jeho najväčšiemu súboju s mrazom. Napokon sme s novými nádejnými dievčatami Jankou a Nikolkou v triede Optimist precvičili základy jazdy na bočný kurz, techniku obrátov proti vetru a princíp práce s plachtou. Verím že sa tieto naše nové jachtárky budú chcieť naďalej zdokonaľovať a už čoskoro sa tešiť z účasti na ich prvých pretekoch... ☺

Jakub Kaňuk