

LOKÁLNE SÚSTREDENIE

LOKALITA	Senec, Slnečné jazerá
PORADOVÉ ČÍSLO SÚSTREDENIA	VII.
TRÉNER	Mgr. Jakub Kaňuk
TERMÍN	08.05. 2013

ÚČASTNÍCI

Č.	meno a priezvisko	lodná trieda
1	Nina Bolková	420
2	Linda Maňková	420
3	Natália Hladná	Q
4	Erik Hladný	Q
5	Elena Bendová	Q

DEŇ – 08.05. 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, rozhovor pretekárov v angličtine s redaktorkou „Senčan“ (stážistkou z Portugalska), zhodnotenie tréningu „pokročilých“;

14:00 – 14:30 - TEÓRIA (začiatočníci) – základy techniky jazdy, oboznámenie s činnosťou na vode;

14:30 – 16:30 – TRÉNING NA VODE (začiatočníci Q): Základy techniky jazdy a manévrovania na bočný kurz – obraty, halzy. Preteky – štvorboj – beh, obliekanie, príprava lode a jazda na lodi do cieľa.

16:30 – 17:00 – zhodnotenie, balenie, záver

METEOROLOGICKÉ PODMIENKY

DEŇ	08.05.2013	-
OBLAČNOSŤ	jasno	-
TEPLOTA	24 °C	-
VIETOR	3-5 m/s	-
SMER VETRA	-	-

ZHODNOTENIE SÚSTREDENIA A PRETEKÁROV:

V Senci sa trénovalo aj počas štátneho sviatku, kedy nás navštívila portugalská stážistka ako reportérka z redakcie „Senčan“.

Do obeda mohla spolu so začiatočníkmi pozorovať tréning pokročilých 420-kárik z trénerského člna. S Ninou a Lindou sme sa zamerali na dril manévrov s loďou na štarte. Postupne si tak osvojovali činnosť pri udržaní lode na štartovej čiare a následne jej efektívnu akceleráciu. Tieto činnosti sme spájali na krátkom okruhu so stratégiou výberu výhodného konca štartovej čiary. Práve v štartoch majú dievčatá ešte čo doladovať, načo budeme nadväzovať aj v nasledujúcich tréningoch. Napokon si Linda s Ninou precvičili svoje jazykové znalosti z angličtiny počas rozhovoru s portugalskou redaktorkou, ktorej vyrozprávali svoje plány dosiahnutia OH 2016 a ich aktuálnu prípravu.

So začiatočníkmi sme sa v poobednej fáze zamerali opäť na čo najväčšie zoznámenie sa s loďou a jej ovládaním v zľahčených podmienkach na bočný kurz. Veľký dôraz bol pritom kladený na obraty a halzy („z bočáku do bočáku“). Záverom sme si spestrili tréning súťažami na ostrove, kde všetci absolvovali štvorboj s prvkami behu, obliekania na vodu cez prípravu lodí až po samotnú jazdu do cieľa.

Jakub Kaňuk