

LOKÁLNE SÚSTREDENIE

LOKALITA	LIPTOVSKÁ MARA
ČTK SÚSTREDENIA	979
TECHNICKÉ ZABEZPEČENIE	Mgr. Jakub Kaňuk
TRÉNER	Jakub Kaňuk, Marian Babjak, Ján Varga
TERMÍN	08 - 11.08.2016

ÚČASTNÍCI

Č	MENO A PRIEZVISKO	LODNÁ TRIEDA	POZNAMKA
1	Dominik Vyoral	Q	
2	Marek Meliš	Q	
3	Jakub Oršula	Q	
4	Michaela Pačinová	Q	
5	Lea Miková	Q	
6	Tamara Brestovská	Q	
7	Oliver Brestovský	Q	
8	Viktor Mika	Q	
9	Alexander Miškov	Q	
10	Ladislav Stolárik	Q	
11	Patrik Krivosudský	Q	
12	Ondrej Szitás	Q	
13	Oliver Krivosudský	Q	
14	Sára Hrušková	Q	
15	Rafael Valch	Q	
16	Janka Melišová	LAS R	
17	Jakub Pribylka	Q	
18	Zuzana Ursínyová	Q	
19	Jurko Ursíny	Q	
20	Richard Ďurina	Q	
21	Kristína Kaňuková	Q	

1.DEŇ – 08.08.2016

ROZVRH DŇA TRÉNINGU:

10:00 – zahájenie sústredenia, príprava lodí, čakanie na vietor
14:00 – 15:00 – TEÓRIA
17:00 – 20:00 – TRÉNING NA VODE
21:00 – 21:00 – ROZBOR JAZDENIA

2.DEŇ – 09.08.2016

ROZVRH DŇA TRÉNINGU:

08:30 – ROZCVIČKA
10:00 – príprava lodí, čakanie na vietor
15:30 – 18:00 – TRÉNING NA VODE
19:30 – 20:30 – ROZBOR JAZDENIA, premietanie z MS Crotone a diskusia

3.DEŇ – 10.08.2016

ROZVRH DŇA TRÉNINGU:

08:30 – ROZCVIČKA
10:00 – príprava lodí
11:30 – 13:30 – TRÉNING NA VODE
16:30 – 17:30 – ROZBOR JAZDENIA

4.DEŇ – 11.08.2016

ROZVRH DŇA TRÉNINGU:

10:00 – príprava lodí
10:30 – 13:00 – TRÉNING NA VODE
18:00 – ZÁVER SÚSTREDENIA

ZHODNOTENIE SÚSTREDENIA A PRETEKÁROV:

V dňoch 08-11.08.2016 sa konalo na Liptovskej Mare sústredenie za peknej účasti 21 pretekárov. Vzhľadom na počet a rôznu výkonnosť, boli rozdelení do skupiny „A“ a „B“. S pokročilou skupinou bolo našim hlavným cieľom zlepšenie štartov. Rozložili sme si ŠTART na drobné a venovali sme sa každej z činností samostatne.

Účastníci „A“ trénovali z techniky: odhad a pohyb po štartovej čiare, zastavenie, státie a rozbeh. Postupne sme k jednoduchším činnostiam pridávali zložitejšie a záverom ich spájali do komplexných štartov. Z taktiky sme sa venovali určeniu výhodnosti strany štartovej čiary, výhodnej strany stupačky a taktike obsadenia a udržania pozície na čiare. Počet účastníkov pridal na autenticite súbojov na čiare a tak verím, že sa tréning odzrkadlí aj na ich ďalších výkonoch.

Rád by som spomedzi všetkých pretekárov pozdvihol hlavne nového talentovaného jachtára, ktorým sa javí Ondrej Szitás. Napriek jeho krátkej jachtárskej kariére rozumie vetru a keď mu vydrží elán a nasadenie, bude pre súperov ťažkým orieškom...

Skupinu „B“ tvorili prevažne začiatočníci, ktorí s Marianom Babjakom a Janom Vargom drilovali základy techniky.

Aj keď nám z počiatku poveternostné podmienky príliš nepriali a museli sme trénovať vo večerných hodinách s termikou spôsobenou ochladzovaním vzduchu a záverom sme museli prekonať žalúdočné nevoľnosti, celkovo hodnotím sústredenie kladne a rozhodne tréning štartov naším účastníkom viac než prospel. Odporúčal by som jednotlivé časti štartu zaradiť do každej tréningovej jednotky lebo tie sú momentálne našou najväčšou achilovou pätou na všetkých zahraničných výjazdoch.

Teším sa na porovnanie na Majstrovstvách Čiech na Nových Mlynoch a verím, že u tých, ktorí sa zúčastnili sústredenia uvidím progres a odzrkadlenie vo výsledkoch.

Záverom ďakujem YC LIMAR za spoluprácu a trénerom Marianovi Babjakovi a Janovi Vargovi za pomoc počas vedenia sústredenia.

TRÉNER: JAKUB KAŇUK