

LOKÁLNE SÚSTREDENIE

LOKALITA	Senec, Slnčné jazerá
PORADOVÉ ČÍSLO SÚSTREDENIA	III.
TRÉNER	Mgr. Jakub Kaňuk
TERMÍN	13-14.04. 2013

ÚČASTNÍCI

Č.	meno a priezvisko	lodná trieda
1	Nina Bilková	420
2	Linda Maňková	420
3	Lukáš Macháček	420
4	Filip Markovič	420
5	Adam Bilka	420
6	Tomáš Chrapčiak	420
7	Janka Melišová	Q
8	Nikola Kecsesová	Q

1.DEŇ – 13.04. 2013

ROZVRH DŇA TRÉNINGU:

10:00 – začiatok tréningu

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

12:00 – 15:00 – TRÉNING NA VODE (420): boat speed – snaha o udržanie rýchlosti lode v premenlivých poveternostných podmienkach; taktika jazdy – voľba najrýchlejšej trasy z bodu A do bodu B vzhľadom k prichádzajúcim poryvom vetra; krátke rozjazdy v spojení s laserami^{4,7}.

16:00 – 18:00 – TRÉNING NA VODE (Q): základy križovania ostro proti vetru, technika práce s plachtou a kormidlom; krátke a dlhšie karusely „stupačka-zaďák“ s dôrazom na základné princípy plavby (plachta, kurz, sedenie, plutva).

18:15 – balenie lodí, zhodnotenie, pokyny na ďalší deň a záver.

ROZVRH DŇA TRÉNINGU:

10:00 – začiatok, oboznámenie účastníkov s programom tréningu rozcvička;

11:00 – rozbalenie lodí, príprava na vodu, teória (technika jazdy v slabom vetre);

11:30 – 14:30 – TRÉNING NA VODE (420, Q) zameraný na techniku jazdy a manévrovania v slabom vetre;

15:00 – zhodnotenie tréningu, balenie

16:00 – záver sústreďenia

METEOROLOGICKÉ PODMIENKY		
DEŇ	13.04.2013	14.04.2013
OBLAČNOSŤ	jasno	jasno
TEPLOTA	16 °C	18 °C
VIETOR	3-5 m/s	2-3 m/s
SNER VETRA	SZ	S
VLNY	_____	_____

ZHODNOTENIE SÚSTREDENIA A PRETEKÁROV:

Víkendové Senecké sústreďenie sa tento krát nieslo v očakávanom znamení začínajúceho leta. Kombinácia slnka a vetra vyhnala k vode takmer všetkých lokálnych jachtárov. Laseristi si nahrádzali sústreďenie z Izoly a tak trénovali pod vedením Giedriusa. My sme si so 420-kami a Optimistami rozdelili sústreďenie do dvoch blokov, pre začiatovníkov a pokročilých. V prvom sme sa so 420-kami zamerali na ladenie techniky jazdy v slabom vetre, s dôrazom na precítenie lode a vetra vo vzájomnej súhre posádky. Keďže sa počas hlavnej sezóny uskutoční väčšina pretekov v slabom vetre, je nesmierne dôležité osvojiť si adekvátnu techniku v takýchto podmienkach. Naši jachtári rýchlo pochopili, že aj to najmenšie zaváhanie, nesúhra či malá chybička vedie k zastaveniu lode, po ktorom sa opäť loď len veľmi ťažko rozbícha a vzniká veľká strata. Tu je okrem toho aby sa naučili správnu techniku a získali maximálne precítenie s loďou veľmi podstatné vedieť „čítať“ vietor. Všetky tieto veci ešte musíme s našimi jachtármi dotréňovať a drilovať, drilovať, drilovať... S Optimistami sme sa zamerali na zvládnutie základov „stupačky“ a teda princípu križovania ostro proti vetru. Oproti minulo týždňovému tréningu, kedy bola Janka s Nikolkou po prvý krát na vode spravili pokrok, ktorému som sa veľmi tešil. Stále však ešte nemajú plnú kontrolu nad loďou a pasujú sa so strachom z prevrátenia, ktorý odbúrame práve nácvikom prevracania sa hneď ako nám to počasie dovolí. ☺

Jakub Kaňuk