

## REPREZENTAČNÉ SÚSTREDENIE SLOVINSKO 2014

|                            |                           |
|----------------------------|---------------------------|
| LOKALITA                   | Portorož/Izola, SLOVINSKO |
| PORADOVÉ ČÍSLO SÚSTREDENIA | I.                        |
| TRÉNER                     | Mgr. Jakub Kaňuk          |
| TERMÍN                     | 14 - 20.04.2014           |

### ÚČASTNÍCI

| Č | MENO A PRIEZVISKO  | LODNÁ TRIEDA |
|---|--------------------|--------------|
| 1 | Peter Jaš          | Q            |
| 2 | Nikola Kecskešová  | Q            |
| 3 | Karolína Beránková | Q            |
| 4 | Janka Melišová     | Q            |
| 5 | Soňa Benčeková     | Q            |

**1.DEŇ – 14.04.2014**

#### ROZVRH DŇA TRÉNINGU:

- 14:00 – oboznámenie účastníkov s obsahom tréningu, rozbalenie, postavenie a kontrola lodí,
- 16:00 – 18:00 – ubytovanie
- 18:30 – teória techniky jazdy na vlnách, záver

**2.DEŇ – 15.04.2014**

#### ROZVRH DŇA TRÉNINGU:

- 09:00 – rozcvička, raňajky, postavenie lodí a príprava na vodu
- 11:00 – 13:00 – tréning na vode (technika jazdy v silnom vetre na vlnách)
- 13:30 – obed
- 15:30 – 17:00 – tréning na vode (technika jazdy v silnom vetre na vlnách)
- 18:00 – 19:00 – večera, rozbor jazdenia, diskusia, záver

**3.DEŇ – 16.04.2014**

#### ROZVRH DŇA TRÉNINGU:

- 09:00 – rozcvička, raňajky, postavenie lodí a príprava na vodu
- 11:00 – 13:00 – tréning na vode (technika jazdy v silnom vetre a na vlnách na zadný kurz s dôrazom na halzy)
- 13:30 – obed
- 15:30 – 17:00 – tréning na vode (technika jazdy v silnom vetre a na vlnách kombinovane na zadný kurz a ostro proti vetru pri dlhších tratiach)
- 18:00 – 19:00 – večera, rozbor jazdenia a diskusia, basketbal, záver

**4.DEŇ – 17.04.2014**

#### ROZVRH DŇA TRÉNINGU:

- 09:00 – rozcvička, raňajky, postavenie lodí a príprava na vodu
- 11:30 – 16:30 – tréning na vode (technika jazdy na vlnách v krátkych rozjazdách a presun z Izoly do Portorože)
- 17:00 – večera, basketbal
- 17:00 – 19:00 – registrácia na preteky

**5.DEŇ – 18.04.2014**

#### ROZVRH DŇA TRÉNINGU: *REGATA EASTER CUP 2014*

- 09:00 – teória: stanovenie predrozdjzdovej stratégie a taktiky
- 09:30 – 10:30 – príprava na vodu a vyplávanie

- 11:00 – 16:00 – Coachovanie pretekárov počas rozjazu (veľa opakovaných štartov na „Black flag“ a naši jazdci cez čiaru – pozorovanie rozjazdy z trénerského člna)  
18:00 – večera, teória, pokyny na ďalší deň, záver

**6.DEŇ – 19.04.2014**

---

**ROZVRH DŇA TRÉNINGU:** *REGATA EASTER CUP 2014*

- 09:00 – teória: stanovenie predrozjazdovej stratégie a taktiky  
09:30 – 10:30 – príprava na vodu a vyplávanie  
11:00 – 16:00 – Coachovanie pretekárov počas rozjazu (opäť veľa opakovaných štartov na „Black flag“)  
18:00 – večera, teória, pokyny na ďalší deň, záver

**7.DEŇ – 20.04.2014**

---

**ROZVRH DŇA TRÉNINGU:** *REGATA EASTER CUP 2014*

- 09:00 – teória: stanovenie predrozjazdovej stratégie a taktiky  
09:30 – 10:30 – príprava na vodu a vyplávanie  
11:00 – 14:00 – Coachovanie pretekárov počas rozjazu  
16:00 – slávnostné vyhlásenie výsledkov a odovzdávanie cien  
17:00 – balenie a záver sústredenia

---

**ZHODNOTENIE SÚSTREDENIA A PRETEKÁROV:**

Vietor, vlny, slnko,... Začiatok sezóny sme s Optíkmi odštartovali v apríly lokálnymi sústredzeniami, po ktorých nasledoval pretek Slovenského pohára s názvom „Pohár mládeže“. Za veľmi slušnej účasti takmer 20 pretekárov z celého Slovenska a Čiech sa detská rozjazdili a poniektorí pripravili na zahraničný výjazd k moru.

V Slovinskej Portoroži, sme si s „Opti tímom“ nemohli priať lepšie tréningové podmienky! Doslova platilo „ťažko na cvičisku, ľahko na bojisku“. Vietor o sile 12-15 m/s a vlny dosahujúce takmer 2m, boli nielen že dobrou skúškou a cvičiskom, ale nám odkryli aj najväčšie slabiny, akými bola doslova „smrť v očiach“. Po troch dňoch v takýchto podmienkach však bolo u všetkých vidieť značný progres. Podarilo sa nám nielen odbúrať strach, ale aj zapracovať na technike jazdy v silnom vetre, čím sme mohli začať hovoriť o tréningu. Tešil som sa, že detská pristupovali k tréningu zodpovedne a s radosťou sa aj po náročnej časti na vode púšťali do ďalších športových aktivít na brehu, kde sme okrem ranných rozcvičiek hrali turnaje v basketbale, či boli plávať v miestnom Aquaparku Bernardin.

Easter regata odštartovala v piatok tromi rozjazdami, za účasti takmer 460 pretekárov avšak nie najslávnejšie pre našich jazdcov. Nika, Kaja a Soňa boli vo všetkých rozjazdách cez čiaru, s výsledkami „BFD, BFD, BFD“. Najlepšie umiestnenie tak po prvom dni patrilo Peťovi Jašovi (384/457). Po rannej prednáške sa tomu ďalší deň vyvarovali (naučili sa určiť líniu štartovej čiary) a nielen štarty ale aj výsledky vyzerali lepšie. Najlepšie sa umiestnila Kajka Beránková, s rozjazdami 90,70,44 na ktorých jasne vidieť zlepšujúcu sa tendenciu a umiestnila sa na celkovom 297 mieste zo 457 pretekárov.

Zo sústredenia si detská odniesli množstvo užitočných skúseností a taktiež predstavu kde sa momentálne medzi jazdcami nachádzajú a ako veľmi musia na sebe ešte pracovať aby sa im vyrovnali a mohli bojovať o medailové umiestnenia.

Tréner: Jakub Kaňuk