

REPREZENTAČNÉ SÚSTREDENIE

LOKALITA	Liptovská Mara
ČTK	1054
TRÉNER	Jakub Kaňuk, Linda Maňková
TERMÍN	14 - 17.08.2017

ÚČASTNÍCI

Č	MENO A PRIEZVISKO	LODNÁ TRIEDA	VÝSLEDKY
1	Ondrej Szitas	Q	-
2	Oliver Brestovský	Q	-
3	Alexander Miškov	Q	-
4	Leo Slosiar	Q	-
5	Jakub Oršula	Q	-
6	Tamara Brestovská	Q	-
7	Juraj Ursíny	Q	-
8	Dominik Vyoral	Q	-
9	Zuzana Ursínyová	Q	-
10	Peter Dominik Lacko	Q	-
11	Viktor Mika	Q	-
12	Matej Štefaničiak	Q	-
13	Sofia Valentinyová	Q	-
14	Marek Meliš	Q	-
15	Peter Dominik Lacko	Q	-

ZHODNOTENIE SÚSTREDENIA A PRETEKÁROV:

Aj druhé reprezentačné sústredenie na Liptovskej Mare bolo zamerané na zlepšenie štartov. Počasie nám neprialo tak ako by sme si priali, museli sme sa popasovať s bezvetrím a do značnej miery improvizovať.



Napriek nepriazni počasia sme okrem hromady zábavy na vode i na brehu absolvovali dva plnohodnotné tréningové dni, obsahom ktorých bol nácvik a zdokonaľovanie pohybu po štartovej čiare, vytváranie a udržiavanie miesta, zastavenie a akcelerácie. Po nácviku každej samostatnej časti sme tieto časti postupne spájali a prechádzali ku kompletným rozjazdám s neustálym zreteľom na optimálnu činnosť na štartovej čiare.

Štart je „90%“ úspechu a je nesmierne dôležité aby si pretekári osvojili predštartovú rutinu, ktorá spočíva v rozjazdení, stanovení predrozjazdovej stratégie, odskúšali si výhodnosť štartovej čiary a vytvorili si plán štartu a prvej stupačky.

Väčšina jazdcov túto prípravu v praxi podceňuje a vbiehajú chaoticky na čiaru v nádeji, že nejako odštartujú. Výsledok je tým pádom „lotéria“.

Princíp je pritom jednoduchý pokiaľ dodržia „rutinu“ a na štarte POSTUPUJÚ PODĽA SVOJHO PLÁNU, tj. obsadzujú si pozíciu a vytvárajú si priestor na to aby preťali čiaru v momente štartu v najvyššej rýchlosti z miesta, ktoré si naplánovali preto aby sa dostali čo najrýchlejšie na prvú náveternú bôju.

„Aby sme mohli uplatniť svoj plán, musíme mať loď 100% pod kontrolou a pokiaľ nie, druhou najdôležitejšou vecou je poznať, čo je potrebné zlepšiť a v čom máme zásadné nedostatky aby sme mohli napredovať.“

Najbližšie by si mal každý zodpovedať na otázku, „v čom sa potrebujem zlepšiť? Ktorá časť štartu je mojou achillovou pätou?“

- *Určenie výhodnej strany stupačky*
- *Určenie výhodnej strany štartovej čiary*
- *Odhad výšky štartovej čiary*
- *Pohyb po štartovej čiare*
- *Zastavenie*
- *Státie*
- *Cúvanie*
- *Udržiavanie si pozície na čiare*
- *Vytváranie priestoru na rozbeh*
- *Akcelerácia so správnym načasovaním*

Verím, že aj vďaka tomuto sústredeniu máte jasnejšie v štartoch a v tom na čom by ste mali zapracovať. Na každom ďalšom tréningu do vtedy kým sa opäť stretneme pracujte na tom, čo vám robí najväčšie ťažkosti. Zaujímajte sa o to na vašich lokálnych tréningoch a výsledky sa dostavia...

Ďakujem Linde Maňkovej za asistenciu na vode a teším sa na vás na ďalšom sústredení.

Tréner: Jakub Kaňuk