

REPREZENTAČNÉ SÚSTREDENIE OPT1

LOKALITA	Senec
ČTK	
TRÉNER	Jakub Kaňuk
TERMÍN	16-17.03.2019

ÚČASTNÍCI

Č	MENO A PRIEZVISKO	LODNÁ TRIEDA	VÝSLEDKY
1	Ondrej Szitas	Q	-
2	Jakub Pribylka	Q	-
3	Barbora Kocanová	Q	-
4	Leo Slosiar	Q	-
5	Valéria Kocanová	Q	-
6	Lívia Holešová	Q	-

PODMIENKY

Deň	R. vetra (m/s)	S. vetra	Vlny	Prúd	Teplota (°C)
16.03.2019	4	S	-	-	9
17.03.2019	3-4	J	-	-	20

ZHODNOTENIE:

Ani sme sa nenazdali a zimná prestávka je za nami. Cez víkend 16-17.03. prebehlo prvé reprezentačné sústredenie v Senci. Pretekári nastúpili do novej sezóny oddýchnutí, plní elánu, niektorí vyšší, ťažší ale zároveň silnejší a o niečo múdrejší... ☺

Hlavným cieľom bolo nadobudnúť stratený cit v lodi, koordináciu a zautomatizovať si pohyby. Prevažnú väčšinu času sme sa venovali obratom, ich správnemu prevedeniu ale aj ich využitie v pretekovom poly na krytie súperov a naopak únik na čistý vietor.

Pretekári absolvovali niekoľko hravých cvičení, ktoré ich motivovali k zlepšeniu a preto stratenú koordináciu po dlhšej pauze nebrali tragicky ale s úsmevom vďaka čomu sa nám darilo napredovať omnoho rýchlejšie. Pri nácviku sme modelovali rôzne situácie kedy sú obraty najdôležitejšie a mohli vidieť akú veľkú stratu predstavujú pokiaľ ich je príliš a sú neuvážené.

Senec je veľmi dobrý trenažér na zosúladenie pohybov v lodi s neustále sa meniacimi poveternostnými podmienkami. Neustále prichádzajúce zmeny vetra nútili jazdcov byť v strehu a všímať si okolie aj napriek tomu, že zo začiatku o všetko v lodi zakopávali. ☺

Bez ohľadu na slabší vietor sa nám podarilo tráviť maximum času na vode a naplniť plán sústredenia. Som veľmi rád, že zúčastnení uprednostnili jachting a využili možnosť zlepšiť sa. Zároveň je dôležité aby v tomto nasadení zotrvali pretože každé sústredenie nadväzuje na predošlé a len systematickým tréningom môžeme dosiahnuť výrazný nárast výkonnosti.

Ďakujem Jančimu Vargovi a zástupcom YC Tatran za umožnenie realizácie sústredenia v ich klube a všetkým prítomným rodičom, ktorí nám poskytli support na brehu.

Tréner: Jakub Kaňuk