

REPREZENTAČNÉ SÚSTREDENIE SRBSKO 2016

LOKALITA	Balatonfoldvár, MAĎARSKO
ČTK SÚSTREDENIA	6038
TRÉNER	Mgr. Jakub Kaňuk
TERMÍN	16 - 19.06.2016

ÚČASTNÍCI

Č	MENO A PRIEZVISKO	LODNÁ TRIEDA	VÝSLEDKY
1	Dominik Vyoral	Q	
2	Marek Meliš	Q	
3	Jakub Oršula	Q	
4	Michaela Pačinová	Q	
5	Soňa Benčková	Q	
6	Alex Zdenek Malina	Q	
7	Oliver Brestovský	Q	
8	Viktor Mika	Q	
9	Alexander Miškov	Q	
10	Ladislav Stolárik	Q	
11	Barbora Kocánová	Q	
12	Richard Franek	Q	
13	Oliver Krivosudský	Q	

1.DEŇ – 16.06.2016

ROZVRH DŇA TRÉNINGU:

14:30 – 16:30 – príprava a stavanie lodí
16:30 – 18:00 – TRÉNING NA VODE
(oboznámenie sa s miestnymi podmienkami, rozjazdenie)
19:00 – teória, video analýza

2.DEŇ – 17.06.2016

ROZVRH DŇA TRÉNINGU: CHOCO CUP 2016

09:00 – teória, nastavenie a príprava lodí
10:30 – 14:00 – rozjazdenie a coachovanie počas 1 rozjazdu (vietor 10-13m/s)
16:00 – vodné pólo
17:00 – teória, diskusia

3.DEŇ – 18.06.2016

ROZVRH DŇA TRÉNINGU: CHOCO CUP 2016

08:30 – teória, nastavenie a príprava lodí
10:00 – 16:00 – rozjazdenie a coachovanie počas 4 rozjazdov (vietor 4-5m/s)
17:00 – video analýza, teória, diskusia

4.DEŇ – 19.06.2016

ROZVRH DŇA TRÉNINGU: CHOCO CUP 2016

08:30 – teória, nastavenie a príprava lodí
08:30 – TEÓRIA: stanovenie predrozjazdovej stratégie, taktika
09:00 – 13:00 – čakanie na vietor
14:00 – 17:00 – balenie lodí,
– slávnostné vyhlásenie výsledkov a odovzdávanie cien.

ZHODNOTENIE SÚSTREDENIA A PRETEKÁROV:

Tretie tohtoročné reprezentačné sústredenie Q sa uskutočnilo na Balatone v termíne 16-19.6.2016 za účasti 130 lodí z 5 krajín (Maďarska, Talianska, Chorvátska, Čiech a Slovenska). Dorazili sme vo veľkom s 13timi pretekármi, tromi trénermi a asistenciou rodičov z brehu... Začína sa to podobat' na reprezentačné družstvo so všetkým čo k tomu patrí. ☺ Balaton sa za posledné roky neuveriteľne zmenil k lepšiemu a toto veľmi pekné prostredie s 80km dlhou vodnou plochou, pripomínajúce morské pobrežie, vytvára skvelé podmienky pre jachting.

Na úvodnom tréningu bolo cieľom oboznámiť sa s prostredím a rozjazdenie. Trénovali sme preto dlhšie rozjazdy s cieľom korekcie techniky jazdy a viedli sme pretekárov k strategickému mysleniu – zmenami výhodnosti štartovej čiary a náveternej bóje. Na brehu sa mali možnosť pretekári vidieť na videu a diskutovali sme o zásadách a možných zlepšeniach.

Druhý deň nasledovali preteky „Choco cup“ a podobne ako v minulom roku, tak aj teraz sme mali skúšku ohňom. Vďaka silnému západnému vetru o rýchlosti 10-13 m/s, vanúcemu pozdĺž celého Balatonu sa vytvorili 1,5 m vysoké ostré prelamujúce vlny. Pri pohľade na vyľakané tváre sme vedeli, že s tým musíme do pretekov niečo spraviť a preto sme sa rozhodli vyplávať na vodu ako prví a rozjazdiť sa. Už samotné vyplávanie náveterným zjazdom sa ukázalo ako výzva pre pretekárov i pre nás trénerov ☺...Napokon sme sa dostali na vodu so šiestimi jazdcami a zvyškom na motoráku, ktorí sa mali striedať na ich lodiach aby sa tréning nezmenil na záchrannú akciu. Naše vyplávanie však vyhecovalo rozhodcov k činu a po čakaní na slabší vietor, vypustili pretekárov na vodu. My sme sa rozhodli neriskovať bezpečnosť a materiál a preto sme pustili na vodu len najskúsenejších (Alex, Sašo, Sonička, Jakub, Miška, Barborka, Riško, Dominik, Viktor). V týchto podmienkach sa odjazdila jedna rozjazda a dojazdilo ju zo 130 pretekárov len 62. Najlepšie zajazdil Alex Malina (10) a Alexander Miškov (11). Najväčším kameňom úrazu u väčšiny nebol silný vietor ale predovšetkým psychika načatá veľkými vlnami. V konečnom dôsledku aj napriek tomu, že dojazdili rozjazdu, dalo by sa skôr hovoriť o „odvození“ rozjazdy – plachta povolená (aby sa náhodou loď nenahla) a posed „v lodi“ bez výrazného vyvažovania a práce na vlnách. Na druhej strane väčšina pochopila aké je dôležité ísť na bóju a nie od nej, stranou prichádzajúceho vetra s čo najnižším počtom obrátov na čistý vietor.

Tretí deň sa vietor otočil o 180 stupňov (z východu), ustál a fúkal taktických 4-5m/s. V týchto podmienkach víťazí cit pre vietor a taktické myslenie. Väčšina našich pretekárov sa výraznejšie zlepšila v technike jazdy ako aj stratégií uvoľnenia na čistý vietor najrýchlejšou trasou k bojke avšak stále vidím najväčšie slabiny v štartoch vo veľkom počte lodí. Ukazuje sa, že jazdci nemajú 100% pod kontrolou loď v hustom poly a nevedia si tak vytvoriť priestor na rozbeh. Musíme zaradiť predovšetkým tréning zručnosti (zastavenie/státie/cúvanie/rozbeh) ako aj priebojnosti na štartovej čiare aj za cenu „chôdze po úzkej hrane pravidiel jachtingu“...

Na teórii sme sa od mnohých pretekárov dozvedeli, že „dohnojili“ všetko čo sa dalo a nevedeli to bližšie špecifikovať. V tomto je na čase spraviť zmenu – každý by mal byť schopný konkrétne definovať hlavnú príčinu prípadného nezdaru aby sa z neho mohol poučiť a napraviť ho pri ďalšej stupačke/zaďáku/rozjazde... Nezdar môžeme pritom nazvať nezdarom len vtedy ak spravím všetko preto aby som uspel a nevyjde mi to pre nesprávne taktické rozhodnutie a podobne. Ak sa veziem od štartu do cieľa, nemôžem počítať s tým že ma všetci pustia pred seba a nazvať to nezdarom ak sa tak nestane.

Som však veľmi rád, že k sústreďením pretekárom (Alexovi a Sašovi), pribudli ďalší ako predovšetkým Riško, Viktor či Barborka. Sonine, Jakubove a Miškine sústreďenie je ako na hojdačke raz vyššie (pokiaľ sa podarí štart) a inokedy veľmi nízke. Menší alebo neskúsenejší jazdci majú zatiaľ problém spojiť abstraktnú teóriu taktiky a stratégie s praxou.

Napriek zdanlivej kritike výkonov, hodnotím preteky veľmi kladne. Bola to ďalšia skvelá príležitosť jazdenia vo veľkom počte lodí a väčšina našich jazdcov spravila pokrok hlavne v taktickom myslení. Postupne sa nám odkrývajú špecifiká každého pretekára a zásadné detaily, ktoré rozhodujú. Tieto detaily sa u takmer všetkých nápadne podobajú (pramena z toho, že sa na lokálnych tréningoch deti už navzájom poznajú, vopred je určené poradie, čím ustupuje bojovnosť) a hovoria nám – trénerom, ktorým smerom viezť ďalšiu prípravu.

Záverom ďakujem Matejovi Brestovskému a Peťovi Oršulovi za pomoc a samozrejme všetkým rodičom, ktorí boli nápomocní. Teším sa na vás na sústreďení pred Majstrovstvami Slovenska na Liptovskej Mare (1-3.7.2016).

VÝSLEDKY PRETEKOV:

Por.	Plachta	Posádka	Reg.číslo	Rok nar.	1	2	3	4	5	Body	Log.body	%
46.	SVK 17	Malina Alex	101 595 31	2002	10	64*	63	40	48	161	3313	35
60.	SVK 500	Miškov Alexander	223 116 31	2002	11	84*	67	69	66	213	2621	46
74.	SVK 676	Benčeková Soňa	233 005 32	2002	45	94*	89	78	64	276	2074	57
84.	SVK 12905	Franeek Richard	223 109 41	2004	56	90	83	97*	93	322	1744	65
86.	SVK 13142	Mika Viktor	223 114 41	2006	DNC*	96	72	96	69	333	1683	66
88.	SVK 986	Oršula Jakub	223 092 31	2002	54	81	90	113	117*	338	1623	68
92.	SVK 1000	Krivousudský Oliver	101 601 41	2005	DNC*	82	96	88	84	350	1507	71
97.	SVK 700	Kocanová Barbora	223 108 42	2004	57	98	107	117*	95	357	1369	75
99.	SVK 541	Brestovský Oliver	223 110 41	2008	DNC*	85	112	68	111	376	1316	76
102.	SVK 331	Pačinová Michaela	223 096 32	2003	DNC*	104	88	93	101	386	1238	78
103.	SVK 275	Vyoral Dominik	223 128 31	2003	59	114*	111	111	110	391	1213	79
127.	SVK 533	Stolárik Ladislav	105 314 41	2006	DNC*	124	126	130	128	508	667	98
129.	SVK 769	Meliš Marek	103 424 41	2008	DNC*	DNC	128	129	127	648	626	99

Výsledková listina: <http://spartacus.hu/5209/>

Tréner: Jakub Kaňuk