

LOKÁLNE SÚSTREDENIE

LOKALITA	Senec, Slnčné jazerá
PORADOVÉ ČÍSLO SÚSTREDENIA	IV.
TRÉNER	Mgr. Jakub Kaňuk
TERMÍN	20-21.04. 2013

ÚČASTNÍCI

Č.	meno a priezvisko	lodná trieda
1	Lukáš Macháček	420
2	Filip Markovič	420
3	Adam Bilka	420
4	Tomáš Chrapčiak	420
5	Patrik Meliš	Laser47
6	Michaela Kecskesová	Laser47
7	Michal Boroš	Laser47
8	Adam Ferianec	Laser47
9	Janka Melišová	Q
10	Nikola Kecskesová	Q
11	Melisa Palmajová	Q
12	Natália Hladná	Q

1.DEŇ – 20.04. 2013

ROZVRH DŇA TRÉNINGU:

10:00 – začiatok tréningu, postavenie a skontrolovanie lodí, technické vylepšenia v lodiach Laser47 a údržba 420, oboznámenie s obsahom tréningu na vode;

11:30 – 15:00 – TRÉNING NA VODE (pokročilí): Technika jazdy a manévrovania pri vysokej intenzite obrátov, halz a ostatných manévroch – osvojenie a zdokonaľovanie činnosti posádky 420. Dve pretekové rozjazdy Laser47 v rámci Majstrovstiev Bratislavy.

11:30 – 13:30 – TRÉNING NA VODE (Q): technika obrátov po vetre z „bočáku do bočáku“ a postupné nadväzovanie komplexnejších činností – obrátov, križovania na náveternú bój / halz na záveternú bój, optimálneho sedenia, práce s plachtou, plutvou,...

15:00 – zhodnotenie tréningu „pokročilých“, pokyny na ďalší deň

15:30 – 17:00 – TRÉNING NA VODE (Q): upevnenie činností z prvej fázy tréningu v tréningových rozjazdách s využitím trate Majstrovstiev BA (pre pochopenie pretekania).

ROZVRH DŇA TRÉNINGU:

10:00 – začiatok

10:00 – 14:00 – TRÉNING NA VODE (Q) zameraný na techniku jazdy a manévrovania v slabom vetre; opakovanie prvkov z predchádzajúceho dňa sústredenia; Hry na vode;

14:30 – zhodnotenie tréningu, balenie

15:00 – záver sústredenia

METEOROLOGICKÉ PODMIENKY		
DEŇ	20.04.2013	21.04.2013
OBLAČNOSŤ	polojasno	jasno
TEPLOTA	19 °C	23 °C
VIETOR	3-4 m/s	2-0 m/s
SMER VETRA	SSZ	JV

ZHODNOTENIE SÚSTREDENIA A PRETEKÁROV:

Tento krát nám v Senci vietor príliš neprial avšak i napriek tomu môžem hovoriť o úspešnom sústreďení.

Prvý deň prichádzali poryvy vetra z prechádzajúcich oblakov, ktoré sme s Lukášom Macháčkom a Filipom Markovičom využili najmä na ich rozjazdenie, zopakovanie základnej techniky jazdy a manévrovania a ich vzájomnú súhru – keďže oni zahájili svoju jachtársku sezónu na vode až týmto víkendovým sústreďením. S Laserami⁴⁷ sme si prešli technické vylepšenia v lodiach a odjazdili dve rozjazdy regaty Majstrovstiev Bratislavy. Nakoniec najviac z tohto sústreďenia vyťažili „Optiáčky“, s ktorými sme sa zamerali na halzy, a postupne pridávali ďalšie prvky z predchádzajúcich sústreďení až po simuláciu rozjazdy na postavenej trati Majstrovstiev Bratislavy. V nedeľu si Tomáš s Adamom pre slabý vietor neodskúšali plánovanú 470-ku ale zato si spravili poriadok v 420-ke. S „Optimistami“ sme si zopakovali hlavné prvky z predchádzajúceho dňa sústreďenia a postupne odstraňovali hrubé chyby. Čakanie na vietor sme zavŕšili rôznymi pestrými hrami na vode – prevracaním, ťahaním ostatných lodí veslovaním v jednej, ťahaním sa za motorákom, pretekmi v behu z ostrova k lodiam a na lodiach do cieľa a pod....

Teším sa, že nám Optimistov stále viac a viac pribúda a že sa z nich každým víkendom stávajú väčší jachtári. ☺

Jakub Kaňuk