

REPREZENTAČNÉ SÚSTREDENIE OPT2

LOKALITA	Senec
ČTK	
TRÉNER	Jakub Kaňuk
TERMÍN	23-24.03.2019

ÚČASTNÍCI

Č	MENO A PRIEZVISKO	LODNÁ TRIEDA	VÝSLEDKY
1	Ondrej Szitas	Q	-
2	Jakub Pribylka	Q	-
3	Kristína Kaňuková	Q	-
4	Leo Slosiar	Q	-
5	Viktor Mika	Q	-
6	Michal Rolík	Q	-
7	Sofia Valentínyová	Q	-
8	Ladislav Stolárik	Q	-

PODMIENKY

Deň	R. vetra (m/s)	S. vetra	Vlny	Prúd	Teplota (°C)
23.03.2019	1-3	J	-	-	20
24.03.2019	1-3	J	-	-	19

ZAMERANIE

Technika jazdy a manévrovania – udržanie rýchlosti lode, obraty, halzy

ZHODNOTENIE

V dňoch 23-24.03. sa konalo druhé reprezentačné sústredenie Opt'ákov v Senci, zamerané na zdokonaľovanie techniky jazdy a manévrovania. Po zime sa najväčšie nedostatky prejavujú práve v technike a tú sa žiadny z pretekárov z knihy nenaučí.

Sústredenie nadväzovalo na minulotýždňové a k zdokonaľovaniu obrátov sa pridali halzy a činnosť na udržanie rýchlosti. Najväčší dôraz bol kladený na dodržanie správneho postupu s minimálnou prácou kormidla. Tréning si vyžadoval maximálne sústredenie a preto sme všetky cvičenia dávkovali s postupne narastajúcou intenzitou, bez priestorového ohraničenia a bez trate ktorá by odpútavala ich pozornosť. Na spestrenie sme zarad'ovali hry a napriek slabému vetru sme sa snažili tráviť maximum času na vode aby mali jazdci možnosť čo najväčšieho kontaktu s loďou.

Bolo vidieť značný rozdiel medzi pretekármi ktorí prvý tréning absolvovali a tými, pre ktorých bolo toto ich prvé sústredenie po zimnej pauze. Vzhľadom na obmedzené možnosti vzájomných sústredeń, je dôležité aby sa pretekári do svojich prvých závodov zaujímalí o každú možnosť tréningu na vode so svojím klubom. Tak ako je štart v rozjazde 90% úspechu, tak je dôležitý aj tréning na začiatku sezóny a pre tých ktorí zvolili opačný postup cez účasť na pretekoch to môže byť demotivujúca skúsenosť.

Tréner: Jakub Kaňuk