

REPREZENTAČNÉ SÚSTREDENIE SLOVINSKO 2016

LOKALITA	Portorož, SLOVINSKO
PORADOVÉ ČÍSLO SÚSTREDENIA	I.
TRÉNER	Mgr. Jakub Kaňuk
TERMÍN	23.3 - 27.03.2016

ÚČASTNÍCI

Č	MENO A PRIEZVISKO	LODNÁ TRIEDA
1	Oliver Brestovský	Q
2	Alexander Miškov	Q
3	Jakub Oršula	Q

1.DEŇ – 23.03.2016

ROZVRH DŇA TRÉNINGU:

09:00 – oboznámenie účastníkov s obsahom tréningu, nastavenie a kontrola lodí,
– teória techniky jazdy v silnom vetre
11:00 – 13:00 – tréning na vode (technika jazdy v silnom vetre 10-15m/s, V)
15:00 – 17:00 – tréning na vode (technika jazdy v silnom vetre 10-15m/s, V)
19:00 – 20:30 – teória, rozbor jazdenia (videoanalýza), diskusia, záver
21:00 – večierka

2.DEŇ – 24.03.2016

ROZVRH DŇA TRÉNINGU:

08:30 – rozcvička (poklus k lodiam)
09:00 – oboznámenie účastníkov s obsahom tréningu, nastavenie a kontrola lodí,
– teória techniky jazdy v slabom – strednom vetre
10:00 – 12:00 – tréning na vode (technika jazdy v slabom – strednom vetre 3-5m/s, JZ)
obraty, halzy, jazda na vlnách
12:00 – 15:00 – krátke rozjazdy so zahraničnými súpermi (CRO, ITA, GER, AUT, HUN,...zamerané na štarty, stratégiu a taktiku)
18:00 – 19:00 – teória, rozbor jazdenia (videoanalýza), diskusia, záver
21:00 – večierka

3.DEŇ – 25.03.2016

ROZVRH DŇA TRÉNINGU: *REGATA EASTER CUP 2016*

08:30 – rozcvička
9:00 – teória: stanovenie predrozjzdovej stratégie, taktika
10:30 – 11:30 – rozjazdenie (4-5m/s, J)
11:30 – 18:30 – Coachovanie pretekárov počas 3 rozjzd
19:30 – 20:30 – rozbor jazdenia, diskusia, záver
20:30 – večierka

4.DEŇ – 26.03.2016

ROZVRH DŇA TRÉNINGU: *REGATA EASTER CUP 2016*

08:30 – rozcvička
9:00 – teória: stanovenie predrozjzdovej stratégie, taktika
11:00 – 12:00 – rozjazdenie (3m/s, JZ)
12:00 – 16:00 – Coachovanie pretekárov počas 2 rozjzd
19:00 – 20:00 – rozbor jazdenia (videoanalýza), diskusia, záver
21:00 – večierka

ROZVRH DŇA TRÉNINGU: *REGATA EASTER CUP 2016*

08:30 – rozcvička
9:00 – teória: stanovenie predrozjzdovej stratégie, taktika
12:30 – 13:30 – rozjazdenie (2-3m/s, JZ)
13:30 – 15:30 – Coachovanie pretekárov počas 1 rozjazdy
18:30 – slávnostné vyhlásenie výsledkov a odovzdávanie cien
20:00 – zhodnotenie účastníkov, záver sústredenia

ZHODNOTENIE SÚSTREDENIA A PRETEKÁROV:

Už tradičného sústredenia v Slovinskej Portoroži sa tento krát zúčastnili traja naši pretekári. Alexander Miškov, Jakub Oršula a Oliver Brestovský. Pre neočakávané rodinné ťažkosti, som bol nútený preložiť sústredenie na stredu a skrátiť ho na 5 dní.

Nižší počet pretekárov mi umožňoval pristupovať k nim viac individuálne a efektívnejšie ladiť ich techniku a taktiku jazdy. Úvodný južný vietor 12-15m/s, ich dostatočne prebral, vďaka čomu boli nútení rýchlo sa zorientovať v lodi. Ako obvykle po dlhšej zimnej prestávke im robila najväčší problém „automatika“ v lodi. Stále sa pri činnosti zameriavali na hľadanie lana a unikalo im sledovanie vetra, plachty a okolia. Tu by som preto opäť upozornil na dôležitosť množstva najjazdených hodín v úvode sezóny, na zautomatizovanie techniky jazdy.

Sústredenie sme využili predovšetkým na nácvik a zdokonalenie techniky jazdy na vlnách v každých podmienkach (v silnom, strednom aj slabom vetre). S blížiacimi sa pretekmi sme zaradňovali rozjazdy so zahraničnými jazdcami na demonštrovanie súťažných podmienok, nácvik štartov a voľbu najrýchlejšej trasy.

Okrem množstva trávených hodín na vode som opäť u Saša a Jakuba kládol dôraz na zapisovanie si poznatkov z vody. Pokladám za vhodné v najbližšom čase zameniť poznámkové háčky za osobný lodný denník.

Pretekári boli disciplinovaní, dávali do tréningov maximum a aj napriek ich nevyjazdenosti po zimnej pauze, sa ich snaha odzrkadľovala aj na ich výkonoch na vode. Hodnotím veľmi pozitívne, Olivera, ktorý aj keď je omnoho mladší od svojich sparingpartnerov, zaťal zuby a nielen že za nimi nezaostával ale ich viac krát na tréningu v slabšom – strednom vetre popreháňal.

Som veľmi rád, že Jakub začal počúvať a skúšať v lodi meniť svoje naučené stereotypy... Uňho je pohybový potenciál, ktorý čaká na to kedy sa bude môcť prejaviť. Jakub potrebuje tráviť veľa času technikou jazdy aby získal cit a ovládol loď. Aj keď to začalo vyzeráť že už ju začína riadiť, stále uňho vidím rešpekt alebo niečo čo mu bráni sledovať okolie. Pripísal by som to opäť automatike činnosti v lodi. Po jej zvládnutí verím, že bude pre ostatných vážny súper.

Sašo si viedol spomedzi našich jazdcov najlepšie. Je veľmi odhodlaný a ctižiadostivý. Vďaka jeho sústredeniu sa veľmi rýchlo učí a zdokonaľuje. Samozrejme sa tomu pripísala aj jeho minuloročná účasť na Majstrovstvách sveta, kde bol v kontakte so svetovou špičkou avšak toto bola jeho len druhá skúsenosť s jazdou na mori a svojim prístupom ju maximálne

využil. Pracoval v lodi od začiatku až do konca a som veľmi rád, že jeho snaha priniesla úspechy. Za jeho najväčší úspech považujem zvládnutie jazdy na vlnách.

Našu účasť na Easter regate sme poňali ako vyvrcholenie sústredenia a dobrú skúsenosť porovnať sa s množstvom pretekárov.

Súťažilo 527 pretekárov v 4 skupinách po cca 130 lodí a napriek chýbajúcim skúsenostiam našich jachtárov s pretekaním v takejto mase, pokladám za najpozitívnejší progres ich štarty. Aj keď im v kľúčovom momente štartu mnoho krát nevyšlo pumpnutie, pochopili základ štartovania z prvej rady a uniknutiu na čistý vietor najkratšou cestou k bóji. Pre chýbajúce skúsenosti ich však buď zavrelo pole ešte hneď po štarte alebo sa postupne prepadali na nižšie priečky.

Vštepoval som im dôležitosť kontroly vedľajších lodí hlavne v prípade, že na nich strácali a hľadanie priestoru na zlepšenie. Na vode sme trávili denne 6-8 hodín. Za výhodu pokladám množstvo opakovaných štartov, ktoré sa štartovali na čiernu vlajku na 4-6 krát. Poslúžili nám ako vynikajúci tréning. Raritou boli pre našich jazdcov veľmi dlhé zad'áky a ostré súboje na bójach, kde zatiaľ značne strácali. Skrátka stále sme vo fáze zdokonaľovania stratégie a taktiky, kde pri adekvátnom zvládnutí techniky jazdy, môžeme napredovať „míľovými krokmi“... ;)

Oproti minulému roku sme sa však opäť posunuli o niečo vpred!

VÝSLEDKY NAŠICH PRETEKÁROV: Umiestnenie /meno/ najlepšia rozjazda

310. Alexander Miškov (49)

458. Jakub Oršula (90)

504. Oliver Brestovský (106)

CELKOVÉ VÝSLEDKY:

<http://easterregatta.com/race-results/overall/>

Verím, že toto sústredenie ako aj preteky budú pre všetkých zúčastnených veľkým prínosom a motiváciou.

Záverom by som sa rád poďakoval za nesmiernu pomoc celému realizačnému tímu a predovšetkým Maťovi Brestovskému a Peťovi Oršulovi.

Tréner: Jakub Kaňuk