

REPREZENTAČNÉ SÚSTREDENIE SLOVINSKO 2015

LOKALITA	Portorož, SLOVINSKO
PORADOVÉ ČÍSLO SÚSTREDENIA	I.
TRÉNER	Mgr. Jakub Kaňuk
TERMÍN	28.3 - 05.04.2015

ÚČASTNÍCI

Č	MENO A PRIEZVISKO	LODNÁ TRIEDA
1	Peter Jaš	Q
2	Nikola Kecskešová	Q
3	Jakub Oršula	Q
4	Michaela Pačinová	Q
5	Soňa Benčková	Q
6	Alex Zdenek Malina	Q

1.DEŇ – 28.03.2015

ROZVRH DŇA TRÉNINGU:

- oboznámenie účastníkov s obsahom tréningu, rozbalenie, postavenie a kontrola lodí,
- ubytovanie,
- teória techniky jazdy

2.DEŇ – 29.03.2015

ROZVRH DŇA TRÉNINGU:

- 08:00 – rozcvička,
- 11:30 – 15:30 – tréning na vode (technika jazdy a obrátov v strednom vetre)
- 17:00 – loptové hry
- 19:00 – 20:30 – teória, rozbor jazdenia, diskusia, záver
- 21:00 – večierka

3.DEŇ – 30.03.2015

ROZVRH DŇA TRÉNINGU:

- 08:00 – rozcvička,
- 10:30 – 15:30 – tréning na vode
(technika jazdy a obrátov v silnom vetre a na vlnách)
- 17:00 – loptové hry
- 19:00 – 20:30 – teória, rozbor jazdenia, diskusia, záver
- 21:00 – večierka

4.DEŇ – 31.03.2015

ROZVRH DŇA TRÉNINGU:

- 08:00 – rozcvička,
- 10:30 – 15:30 – tréning na vode
(technika jazdy, obrátov a halz v silnom vetre a na vlnách)
- 17:00 – loptové hry
- 19:00 – 20:30 – teória, rozbor jazdenia, diskusia, záver
- 21:00 – večierka

5.DEŇ – 01.04.2015

ROZVRH DŇA TRÉNINGU:

- 08:00 – ľahká rozcvička,
- 10:30 – 15:00 – tréning na vode
(krátke rozjazdy zamerané na štarty, stratégiu a taktiku)
- 17:00 – loptové hry
- 19:00 – 20:30 – teória, rozbor jazdenia, diskusia, záver
- 21:00 – večierka

6.DEŇ – 02.04.2015

ROZVRH DŇA TRÉNINGU:

- 08:00 – ľahká rozcvička,
- 10:30 – 12:00 – krátky tréning na vode
(technika jazdy v silnom vetre na vlnách)
- 13:00 – 15:00 – regenerácia v Aquparku
- 16:00 – 17:00 – registrácia na preteky Easter regata 2015
- 19:00 – 20:00 – teória, stratégia, diskusia, záver
- 20:30 – večierka

7.DEŇ – 03.04.2015

ROZVRH DŇA TRÉNINGU: *REGATA EASTER CUP 2015*

- 08:00 – teória: stanovenie predrozjzdovej stratégie
- 09:45 – 10:45 – rozjazdenie
- 11:00 – 16:00 – Coachovanie pretekárov počas 4 rozjazd
- 17:00 – loptové hry
- 18:00 – 19:30 – rozbor jazdenia, diskusia, záver
- 20:00 – večierka

8.DEŇ – 04.04.2015

ROZVRH DŇA TRÉNINGU: *REGATA EASTER CUP 2015*

- 08:00 – teória: stanovenie predrozjzdovej stratégie
- 09:45 – 10:45 – rozjazdenie
- 11:00 – 15:00 – Čakanie na štart, coachovanie pretekárov počas 1 rozjazdy
- 17:00 – loptové hry
- 18:00 – 19:30 – rozbor jazdenia, diskusia, záver
- 20:00 – večierka

9.DEŇ – 05.04.2015

ROZVRH DŇA TRÉNINGU: *REGATA EASTER CUP 2015*

- 08:00 – teória: stanovenie predrozjzdovej stratégie
 - 09:00 – 13:00 – balenie z dôvodu zrušenia jazdenia pre príliš silný vietor
 - 14:00 – slávnostné vyhlásenie výsledkov a odovzdávanie cien
 - 15:00 – zhodnotenie účastníkov, záver sústredenia
-

ZHODNOTENIE SÚSTREDENIA A PRETEKÁROV:

Zo sústredenia v Slovinskej Portoroži si naši Optáci odniesli drahocenné skúsenosti, za čo vďačíme predovšetkým skvelým jachtárskym podmienkam!

Pred-pretekové sústredenie sme využili predovšetkým na nácvik a zdokonalenie techniky jazdy na vlnách v silnom vetre. S blížiacimi sa pretekmi sme zaraďovali rozjazdy na demonštrovanie súťažných podmienok, nácvik štartov a voľbu najrýchlejšej trasy. Okrem množstva trávených hodín na vode sme kládli dôraz na vedenie jachtárskeho denníka, do ktorého sme každodenne po teórii zapisovali nové skúsenosti a poznatky z tréningu.

Pretekári boli disciplinovaní, dávali do tréningov maximum a odzrkadľovalo sa to aj na ich výkonoch na vode. Hodnotím veľmi pozitívne, že sa aj napriek silnému vetru a veľkým – pre nich neprirodeným vlnám dokázali sústrediť na zdokonaľovanie jazdy a nemuseli sme sa zdržiavať odbúraním strachu ako v minulom roku.

Tento fakt sa prejavil aj na ich jazdení počas Easter regaty – preteku, ktorý je považovaný za jeden z troch najvýznamnejších optáckych pretekov v Európe.

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

Z celkového prihláseného počtu, 524 Optákov nakoniec súťažilo 435 jazdcov.

Štartovalo sa v troch skupinách po 145 lodí a aj napriek chýbajúcim skúsenostiam našich jachtárov s pretekaním v takomto veľkom počte, pokladám za pozitívne, že dokázali pravidelne otáčať náveternú bôju v rozmedzí 50-60 miesta z ktorého sa práve pre chýbajúce skúsenosti postupne prepadali na nižšie priečky. Pre lepšiu predstavu, pri prejazde cieľom predstavovalo 100 metrový rozostup približne 30 priečok. Pri zdokonalení stratégie a taktiky našich jachtárov tak verím že môžeme napredovať „míľovými krokmi“... ;)

Oproti minulému roku sme sa posunuli výrazne vpred!

VÝSLEDKY NAŠICH PRETEKÁROV: Umiestnenie /meno/ najlepšia rozjazda

- 260. Nikoleta Kecsesová (65)
- 287. Soňa Benčková (71)
- 306. Peter Jaš (69)
- 348. Alex Zdenek Malina (65)
- 367. Michaela Pačinová (87)
- 379. Jakub Oršula (107)

Pre Jakuba s Miškou to bola prvá skúsenosť s jazdou na mori vôbec a verím, že toto sústredenie ako aj preteky budú nielen pre nich ale i pre všetkých zúčastnených veľkým prínosom a motiváciou.

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

Tréner: Jakub Kaňuk