

## **LOKÁLNE SÚSTREDENIE**

|                                   |                  |
|-----------------------------------|------------------|
| <b>LOKALITA</b>                   | Piešťany, Slňava |
| <b>PORADOVÉ ČÍSLO SÚSTREDENIA</b> | X.               |
| <b>TRÉNER</b>                     | Mgr. Jakub Kaňuk |
| <b>TERMÍN</b>                     | 29-30.06. 2013   |

### **ÚČASTNÍCI**

| <b>Č.</b> | <b>meno a priezvisko</b> | <b>lodná trieda</b> |
|-----------|--------------------------|---------------------|
| 1.        | Eubomír Noska            | 420                 |
| 2.        | Zuzana Hadvigová         | 420                 |
| 3.        | Matúš                    | 420                 |
| 4.        | Miloš Gežo               | 420                 |
| 5.        | Jozef Sedlačko           | 420                 |
| 6.        | Nina Bilková             | 420                 |
| 7.        | Linda Maňková            | 420                 |

**1.DEŇ – 29.06. 2013**

### **ROZVRH DŇA TRÉNINGU:**

10:00 – začiatok sústredenia, postavenie lodí, príprava na vyplávanie, oboznámenie s obsahom tréningu, teória techniky jazdy;  
11:30 – 13:00 – TRÉNING NA VODE: technika jazdy a manévrovania v strednom vetre;  
13:00 – 14:00 – OBEDNÁ PAUZA  
14:00 – 16:00 – TRÉNING NA VODE: štartová technika a taktika, krátke rozjazdy;  
17:00 – pokyny na ďalší deň a záver

**2.DEŇ – 30.06. 2013**

### **ROZVRH DŇA TRÉNINGU:**

10:00 – začiatok tréningu, postavenie lodí, príprava na vyplávanie, teória;  
11:00 – 14:00 – TRÉNING NA VODE: zdokonaľovanie techniky jazdy v silnom vetre;  
14:00 – 15:00 – OBEDNÁ PAUZA  
15:00 – 17:00 – teória a video analýza (technika jazdy v strednom až silnom vetre), zhodnotenie, balenie a záver sústredenia;

| <b>METEOROLOGICKÉ PODMIENKY</b> |                   |                   |
|---------------------------------|-------------------|-------------------|
| <b>DEŇ</b>                      | <b>29.06.2013</b> | <b>30.06.2013</b> |
| <b>OBLAČNOSŤ</b>                | jasno             | jasno             |
| <b>TEPLOTA</b>                  | 28°C              | 25 °C             |
| <b>VIETOR</b>                   | 4-6 m/s           | 10-13 m/s         |
| <b>SMER VETRA</b>               | Z                 | S                 |

## **ZHODNOTENIE SÚSTREDENIA A PRETEKÁROV:**

Kvôli začiatku Seneckého leta a teda nemožnosti trénovania s pokročilými pretekármi v Senci, sme sa so 420kami presunuli do Piešťan, kde ma svojou aktivitou prekvapili tri domáce posádky.

Doobedňajší tréning som sústredil na techniku jazdy a manévrovania, pre väčšiu súhru piešťanských posádok, ktoré sa v úvode sezóny nevenovali do takej miery technickej príprave. Po obede sme sa zamerali na štarty a krátke rozjazdy s dôrazom na taktiku a techniku štartov ako aj na taktiku riešenia mikrosúbojov na vytýčenej trati. Aby boli jazdci v neustálom napätí a snahe víťaziť, rýchlejší boli primerane spomaľovaní stanovenými penaltami medzi jednotlivými úsekmi trate.

Na ďalší deň sme využili silný vietor o rýchlosti 10-13m/s na zdokonaľovanie techniky jazdy v silnom vetre, kde ma veľmi pekne prekvapili domáci jachtári svojim elánom a húževnatosťou počas tréningu. V prípade ich ďalšieho záujmu a účasti na tréningoch by mohli dosahovať kvalitných výsledkov, prečo aj dúfam, že sa nám v Piešťanoch podarí zorganizovať viacero sústreďení a oživiť tak aktivitu klubu a mladých jachtárov.

Jakub Kaňuk