

REPREZENTAČNÉ SÚSTREDENIE

LOKALITA	Liptovská Mara, SVK
PORADOVÉ ČÍSLO SÚSTREDENIA	III.
TRÉNER	Mgr. Jakub Kaňuk
TERMÍN	30.6. - 06.07.2014

ÚČASTNÍCI

číslo	MENO A PRIEZVISKO	LODNÁ TRIEDA
1	Michaela Pačinová	Q
2	Oliver Brestovský	Q
3	Soňa Benčeková	Q
4	Barbora Kocánová	Q
5	Richard Franek	Q
6	Viktor Mika	Q
7	Alexander Miškov	Q
8	Jakub Oršula	Q
9	Valika Kocánová	Q
10	Daniel Hollý	Q
11	Dominik Kirzer	Q
12	Michaela Kecskešová	Laser
13	Patrik Meliš	Laser
14	Soňa Benčeková	Q
15	Nikola Kecskešová	Q
16	Janka Melišová	Q
17	Karolína Beránková	Q
18	Michal Boroš	Laser
19	Adam Bednář	Q
20	Samuel Sopuch	Q
21	Peter Jaš	Q

1. DEŇ – 30.06.2014

ROZVRH DŇA TRÉNINGU:

- 10:00 – začiatok sústreďenia, ubytovanie, oboznámenie účastníkov
s programom sústreďenia, stavanie lodí
- 12:00 – OBED, Teória
- 14:00 15:30 – TRÉNING NA VODE
- 17:30 – Večera
- 20:00 – TEÓRIA
- 22:00 – Večierka

2. DEŇ – 01.07.2014

ROZVRH DŇA TRÉNINGU:

- 08:00 – ROZCVIČKA
- 09:00 – Raňajky, príprava lodí
- 10:00 – 12:00 – TRÉNING NA VODE (štarty, určenie roviny štartovej čiary)
- 12:30 – OBED
- 14:30 – 17:00 – TRÉNING NA VODE (štarty, cúvanie, státie, rozbehnutie)
- 17:30 – Večera
- 20:00 – 20:45 – Teória
- 22:00 – Večierka

3. DEŇ – 02.07.2014

ROZVRH DŇA TRÉNINGU:

- 08:00 – ROZCVIČKA
- 09:00 – Raňajky, príprava lodí,
- 10:00 – 12:00 – TRÉNING NA VODE (štarty a krátke rozjazdy)
- 12:30 – OBED
- 15:00 – 17:30 – TRÉNING NA VODE (štarty a krátke rozjazdy)
- 18:00 – Večera
- 19:30 – 21:00 – Teória, videoprojekcia a analýza dňa
- 22:00 – Večierka

4. DEŇ – 03.07.2014

ROZVRH DŇA TRÉNINGU:

- 08:00 – ROZCVIČKA
- 09:00 – Raňajky, príprava lodí,
- 10:00 – 12:00 – TRÉNING NA VODE (jazda bez kormidla)
- 12:30 – OBED
- 15:00 – 17:30 – TRÉNING NA VODE (štarty a krátke rozjazdy)
- 18:00 – Večera
- 19:30 – 21:00 – Teória, videoprojekcia a analýza dňa
- 22:00 – Večierka

5. DEŇ – 04.07.2014

ROZVRH DŇA TRÉNINGU:

- 08:00 – ROZCVIČKA
- 09:00 – Raňajky, príprava lodí, teória „trimu“ a nastavenie lodí
- 10:00 – 12:00 – TRÉNING NA VODE
- 12:00 – OBED (výlet na motoráku)
- 15:00 – 18:00 – TRÉNING NA VODE (štarty a krátke rozjazdy)
- 18:15 – Večera
- 19:30 – 21:00 – Teória, videoprojekcia a analýza dňa, premietanie fotiek z tréningu
- 22:00 – Večierka

6. DEŇ – 05.07.2014

ROZVRH DŇA TRÉNINGU:

- 08:00 – ROZCVIČKA
- 08:30 – Raňajky, príprava lodí, teória
- 09:00 – Registrácia na pretek SP „O pohár starostu L.Trnovca
- 09:30 – Vyplávanie a rozjazdenie
- 10:00 – 15:00 – Coachovanie 5 rozjazd preteku
- 17:00 – Večera
- 19:30 – 22:30 – Teória, videoprojekcia a analýza dňa, premietanie fotiek z tréningu, opekačka a večerné „Amfiko jachtárskeho filmu“, večierka

7. DEŇ – 06.07.2014

ROZVRH DŇA TRÉNINGU:

- 08:00 – ROZCVIČKA
- 08:30 – Raňajky, príprava lodí, teória
- 09:30 – Vyplávanie a rozjazdenie
- 10:00 – 13:30 – Coachovanie 1 rozjazdy preteku, čakanie na vietor
- 15:00 – Vyhlásenie výsledkov (1. K.Beránková, 2. S.Benčeková, 3. S.Sopúch)
- 15:30 – Záver sústredenia

ZHODNOTENIE SÚSTREDENIA:

Liptovskú Maru zaplnilo začiatkom júla 20 „Opt’ákov“. Deti zo všetkých kútov Slovenska si tak mali možnosť spoločne potrénovať a porovnať sa uprostred sezóny. Množstvo lodí bolo vynikajúcou príležitosťou na prípravu štartov a preto sa v tomto duchu nieslo celých 5 dní tréningu.

Začiatky ukázali, že dokonca aj tých „skúsenejších“ jachtárov neposlúchala loď tak ako by to bolo potrebné. S deťmi sme preto z počiatku trénovali určenie roviny štartovej čiary, zastavenie, cúvanie, státie a efektívne rozbehnutie. Naučili sa, že v lodi je potrebný cit, trpezlivosť, sústredenie sa na vietor a zachovanie si triezveho rozumu aj v beznádejných situáciách, kde je dôležité nevzdávať sa do poslednej chvíle. :) Poniektorí objavili svoje slabiny aj v kondičke, preto ich to snád’ bude motivovať k tvrdej príprave. Teda aspoň tých, ktorí chcú byť najlepší a vystúpiť na stupienok víťazov.

Ďalším cieľom ich bolo naučiť základom taktického myslenia a konania na štarte, kde sa boli nútení sami správne rozhodnúť pre výhodnú stranu štartovej čiary a vybojovať si na nej najvýhodnejšie postavenie, s využitím osvojenej techniky státia, cúvania a rozbehnutia. Záverom každého dňa si mali možnosť všetci zasúťažiť v simulovaných pretekových podmienkach, z ktorých boli každým dňom vyhlásení 6-ti najlepší jazdci. Rozjazdy boli pritom simulované tak, aby na veľmi krátkych trasách bol na 90% rozhodujúci štart.

Vyvrcholením sústredenia bol pretek Slovenského pohára s názvom O pohár starostu Liptovského Trnovca, ktorý jednoznačne vyhrala Kajka Beránková. Na druhom mieste sa umiestnila Sonička Benčeková a tretie miesto obsadil Samo Sopuch. Víťazom gratulujem a dúfam, že všetci zúčastnení neprestanú na sebe pracovať a bude ich to motivovať do ďalšej intenzívnej prípravy. Vidím medzi nimi veľa veľkých talentov, ktoré je potrebné rozvíjať! Teším sa na vás na ďalšom reprezentačnom sústreďení počas Interpohára na Orave a pred Majstrovstvami SR na Domaši... :)

Tréner: Jakub Kaňuk