

SEEEOC REGATTA
A REPREZENTAČNÉ SÚSTREDENIE

LOKALITA	Palič, SRBSKO
ČTK	613
TRÉNER	Mgr. Jakub Kaňuk, Matej Brestovský
TERMÍN	04 - 06.05.2018

ÚČASTNÍCI

Č	MENO A PRIEZVISKO	LODNÁ TRIEDA	VÝSLEDKY 2017	VÝSLEDKY 2018
1	Oliver Brestovský	Q	10	2
2	Ondrej Szitas	Q	4	4
3	Valéria Kocanová	Q	34	5
4	Viktor Mika	Q	29	20
5	Sára Hrušková	Q	14	22
6	Matej Štefaničiak	Q	27	23
7	Barbora Kocánová	Q	22	24
8	Oliver Krivosudský	Q	28	27
9	Leo Slosiar	Q	23	31
10	Kristína Kaňuková	Q	-	34
11	Marek Meliš	Q	55	46
12	Michal Rolík	Q	-	47
13	Jakub Pribylka	Q	-	50
14	Peter Dominik Lacko	Q	35	62
15	Sofia Valentinyová	Q	45	64
16	Karolína Simonová	Q	43	67
17	Lívia Holešová	Q	-	68
18	Ladislav Stolárik	Q	-	69
19	Tamara Brestovská	Q	59	70



ZHODNOTENIE SÚSTREDENIA A PRETEKÁROV:

Na tradičnej SEEIOC REGATTE v Srbskom Paliči, ktorá sa konala začiatkom mája nás reprezentovalo 19 Slovenských pretekárov. Tento ročník by som hodnotil veľmi pozitívne a som naozaj rád, že naši jazdci začali obsadzovať medailové priečky... VRÁTILI SME SA SO ZLATOM A STRIEBROM!

Oblíbená Regata konajúca sa pod záštitou Medzinárodnej Optáckej Federácie IODA privítala 91 pretekárov zo 6 krajín (Slovenska, Srbska, Slovinska, Maďarska, Montenegro a Chorvátska).

Najlepší výsledok nám priniesol Oliver Brestovský (2), ktorý skončil na vynikajúcom druhom mieste, hneď za minuloročným majstrom Európy. Okrem celkového striebra bol zároveň najlepším pretekárom do 12 rokov a domov si odniesol aj najcennejšie zlato! Držím mu palce aby vo svojej víťaznej šnúre naďalej pokračoval a neprestával na sebe makat'. Upriamil by som pozornosť na zlepšenie taktiky v individuálnych súbojoch.



Ondrej Szitas (4) s tesnou bodovou stratou na tretieho skončil na 4-tom, žiaľ „zemiakovom“ mieste. Zatiaľ čo sme si minulý rok stavali ciele popracovať na zautomatizovaní techniky jazdy, cite v lodi a štartoch, u Ondra by som rovnako ako u Olivera upriamil ďalšiu pozornosť na zlepšenie taktiky v individuálnych súbojoch.

Hneď za Ondrejom sa umiestnila Valéria Kocanová (5), ktorá to svojim súperkám ukázala a skončila na vynikajúcom prvom mieste z dievčat a zároveň v kategórii dievčat do 12 rokov. Tým nám priniesla dve cenné zlaté miesta. Ak by si však záverečný deň držala súperov, ktorých potrebovala mať za sebou mohol k dvom zlatým pribudnúť aj bronz. Valika je snaživá a vidno že ju jachting začal baviť. Vidím v nej potenciál a možnosť vyjazdiť si pekné výsledky. K tomu však v tejto sezóne bude potrebné absolvovať viac tréningov v porovnaní s vlnajškom tak dúfam, že nepoľaví v tom v čom začala...



Viktor Mika (20), svoj výsledok oproti minulým ročníkom zlepšil. Pred rokom som za najväčší kameň úrazu považoval sústredenosť na jazdu. Som rád, že sa tento rok už omnoho viac koncentruje avšak má svoje osvedčené ťahy, ktoré narozdiel od tréningu, na pretekoch robí po svojom... Viktorovi bude potrebné v tréningu nabúrať tieto jeho stereotypy čiastkovými cieľmi a hodnotením plnenia postupných cieľov ako sú – rozjazdenie, vyskúšanie štartu a stupačky, státie na štarte, ťah na bóju na čistý víťaz a podobne...

Druhá z našich dievčat skončila Sára Hrušková (22), ktorá si oproti minulému roku pohoršila o 8 miest. V Sára je potenciál avšak je vo veku kedy veľmi citlivo reaguje na neúspech a ľahko sa nechá rozladiť. Následná psychická nepohoda vedie k tomu, že kazí jednu rozjazdu za druhou... Musí sa snažiť prekonať a otočiť svoju frustráciu z neúspešnej rozjazdy na vyhecovanie sa do boja v ďalšej. Výsledky v pretekoch sú však odrazom tréningu a bez adekvátnej systematickej prípravy nemôžem očakávať vysoký výkon! Určite by som odporúčal zmeniť pomer pretekov a tréningov v prospech tréningov.



Matej Štefaničiak (23) si vo výsledkoch polepšil oproti minulému roku len o 4 miesta avšak z môjho pohľadu spravil veľký jachtársky posun vpred. Zatiaľ čo som minulý rok písal o pozitívnom eláne avšak značných nedostatkoch v technike jazdy, teraz som rád že elán pretrváva a venujeme sa ladeniu detailov... U Mateja by som presunul tréningové ciele z hrubej techniky na stratégiu a taktiku a môže pokračovať v dobre rozbehnutej sezóne.

Barbora Kocanová (24) ako tretia Slovenská dievčenská pretekárka si dve miesta pohoršila. Vidieť u nej snahu a že je sústredená na to čo na vode robí avšak jej nízka účasť na lokálnych tréningoch v kombinácii s tým ako sa z roka na rok vyhupla jej komplikuje cestu k víťazstvu... Pokiaľ nechce aby jej sparingpartáci neušli, musí venovať príprave viac voľného času. Pozitívne je že má hlavu, rýchlo sa učí a ak pre to spraví viac môže napredovať pomerne rýchlo.

Oliver Krivosudský (27) má na to jazdiť vpredu avšak nestabilné výsledky aké predviedol sú obrazom slabej tohtoročnej prípravy. Na to aby bol medzi favoritmi, musí tvrdo makáť a bez toho to budú len náhodné priemerné výsledky... Dúfam, že sa zmobilizuje a začne na sebe pracovať.

Leo Slosiar (31) veľmi chce a keď je v tom správnom rozporení tak vie zabojsovať a vyhrať. Aj po ďalšom uplynulom roku ho však stále najviac brzdi jeho psychika. Príliš ľahko sa rozruší a to mu zatvára myseľ a bráni napredovať. Keď zvládne svoje emócie udržať na uzde, resp. podobne ako Sára - musí sa snažiť prekonať a otočiť svoju frustráciu z neúspešnej rozjazdy na vyhecovanie sa do boja v ďalšej.

Kristína Kaňuková (34) sa priblížila k prvej tretine poľa a prebojovala pred mnohým skúsenejšími jazdcami. Teší ma, že sa dokáže uvoľniť po nepodarenom štarte a ísť na bójku (i keď nie vždy na čistý vietor). Napriek tomu že robí množstvo hrubých chýb v technike jazdy, ktoré treba postupne odstrániť, zároveň je to veľký priestor na zlepšenie a ďalšie napredovanie. Som rád, že sa jej v tejto sezóne do teraz podarilo vybojovať niekoľko medailových miest v kategórii mladších žiačok a verím že to bude pre ňu dobrým povzbudením...



Marek Meliš (46) má za sebou už tri sezóny avšak tréningom sa úspešne vyhýba. Nestabilné výsledky sú obrazom nedostatočnej prípravy. Pozvoľný nenásilný prístup je v poriadku u začínajúcich detí avšak pokiaľ sú zaradení do súťaží, môže byť dlhodobé podávanie podpriemerných výsledkov demotivujúce. Verím že získa potrebnú podporu a uvidíme ho na vode častejšie.

Michal Rolík (47) je pre mňa od začiatku sezóny príjemným prekvapením. Miško je rozumný a nechýba mu talent na ktorom je potrebné ďalej aktívne pracovať. Vzhľadom k jeho krátkej jachtárskej kariére nie je vhodné pozeráť sa na výsledky pretekov ale skôr preteky brať ako kontrolu tréningu – tj. ktorým ďalším smerom by sa mal v tréningu posúvať a zároveň v priebehu pretekov sledovať jednotlivé natrénované činnosti a uprednostniť ich hodnotenie nad hodnotením samotných výsledkov.

Jakub Pribylka (50) je veľmi šikovný a aby ďalej napredoval je potrebné zapracovať na taktike a stratégií. Vo väčšom poly ako tomu bolo v Paliči, sa presne ukázalo, že sa strácal v priestore. Nedostatky v stratégií sa totižto takmer vždy výraznejšie prejavujú pri dlhších tratiach a početnejších lodiach. Je čas prejsť do ďalšej fázy tréningu a opäť môže napredovať míľovými krokmi.

Peter Dominik Lacko (62) behom veľmi krátkeho času vyrástol o 2 hlavy a samozrejme sa to odzrkadlilo na jeho koordinácii v lodi. Nebral by som to však nijako tragicky. Jachting je šport pre všetkých a s jeho postavou je ideálnym adeptom na Laser...

Sofia Valentíniová (64) bola vždy energická, pozitívne naladená a odhodlaná. Tieto črty sa však v poslednom čase začali vytrácať a je veľmi dôležité prestať apelovať na výsledok a zaradiť zmenu. Absolvovať individuálny tréning a preteky samostatne mimo jej známych jazdcov aby nepociťovala tlak z porovnávania. Stanoviť si menšie čiastkové ciele a vyzdvihnúť ich následné plnenie...

Karolína Simonová (67) sa oproti minulému roku prepadla. Z časti by som to pripisoval slabému vetru do ktorého má priveľkú váhu a pravdepodobne by sa jej darilo viac v silnom vetre. Na druhej strane je pohodlná a snaží sa predovšetkým keď je v dohľade trénera. Akonáhle sa vzdiali, zaujme svoju pohodlnú polohu a vezie sa v lodi... K tomu robí základné taktické chyby akými sú jazda v závetrí lodí, mení strany a križuje poza lode. Sú to veci, ktoré patria k začiatočníkom, nie k jazdcom ktorí majú za sebou 4tú sezónu. Chce to tráviť viac času na lokálnej vode. Jeden tréning/pretek za mesiac je málo a len pravidelným tréningom a odhodlaním sa môže zlepšiť. Počas tréningov a komunikácie s trénerom by som jej odporúčal vyradiť zo slovníka slovíčko „ALE“... a tam kde sa chce, vždy to ide!



Lívia Holešová (68) je začínajúca nádejná jachtárka s obrovským PLUS, ktorým je radosť s akou to robí (pokiaľ príliš nefúka, čo je klasický syndróm začiatočníkov). Na pretekoch neprežíva výsledok a to je dobre.. momentálne je pre ňu podstatné postupovať malými víťazstvami akými je plnenie čiastkových cieľov (štart z prvej línie, sústredenie sa na bavlky, jazda na čistý vietor k bojke a podobne...). Nie je však zvyknutá na dlhodobé zaťaženie a preto sa treba vyvarovať príliš dlhým tréningom na ktorých môže strácať sústredenosť a žiadaný výsledný efekt sa nedostaví. Držím palce.

Ladislav Stolárik (69) by sa v tých podmienkach aké panovali v Paliči mohol pohybovať minimálne v tretine poľa. To že tomu tak nebolo je nedostatkom tréningu. Po niekoľkých jachtárskych sezónach stále nie je stotožnený s loďou a nemá zautomatizované pohyby... to mu nedovoľuje plne sa sústrediť na stratégiu, taktiku a naopak. Keď sa dostane do osobných súbojov, nestíha pracovať s plachtou, premiestňovať ťažisko v lodi a podobne... Ak jachting nemá byť len doplnok športovej aktivity a chce sa mu venovať, musí tomu obetovať viac času a tým, že mu sparingpartáci uchádzajú, zaradil by som individuálne tréningy aby sa nekonfrontoval so začiatočníkmi.

Tamara Brestovská (70) som čakal že s jej váhou v týchto podmienkach a skúsenosťami bude minimálne v prvej v polovici. Aj u nej by bolo vhodné zaradiť individuálny tréning zameraný na prácu v lodi. Mala by si začať dávať striktné pozor na bavlky a dotiahnutie plachty počas stupačky! Keďže je ďalšou výzvou udržanie sústredenia, nadviazal by som hodnotením týchto dvoch vecí v podmienkach rozjazdy aby sa na ne plne sústredila – zo začiatku na kratšej trati a postupne ju predlžoval. Tamarka množstvu vecí rozumie ale nerobí ich a je čas na tom popracovať.

Záverom ďakujem Matejovi Brestovskému za trénerskú činnosť a všetkým zapojeným rodičom, ktorí nám poskytli support na brehu.



Tréner: Jakub Kaňuk