

REPREZENTAČNÉ SÚSTREDENIE OPT4

LOKALITA	Senec
ČTK	812
TRÉNER	Jakub Kaňuk
TERMÍN	06-09.05.2019

ÚČASTNÍCI

Č	MENO A PRIEZVISKO	LODNÁ TRIEDA	VÝSLEDKY
1	Ondrej Szitas	Q	-
2	Jakub Pribylka	Q	-
3	Kristína Kaňuková	Q	-
4	Leo Slosiar	Q	-
5	Viktor Mika	Q	-
6	Michal Rolík	Q	-
7	Sofia Valentínyová	Q	-
8	Ladislav Stolárik	Q	-
9	Oliver Krivosudský	Q	-
10	Tamara Brestovská	Q	-
11	Oliver Lichvár	Q	-
12	Matej Štefaničiak	Q	-

PODMIENKY

Deň	R. vetra (m/s)	S. vetra	Vlny	Prúd	Teplota (°C)
06.05.2019	8-10	SV	-	-	13
07.05.2019	5	SV	-	-	15
08.05.2019	6	S	-	-	18
09.05.2019	3-4	J	-	-	15

ZAMERANIE

ŠTARTY– udržanie priestoru na rozbeh, rozbeh, zastavenie, drift po čiare, cúvanie

ZHODNOTENIE

Sezóna pokročila a nastal čas zamerať pozornosť na štarty. Počasie nám tento krát doprialo a absolvovali sme štyri skvelé tréningové dni počas ktorých sa nám podarilo naplniť plán sústredenia. S pretekármi sme sa venovali predovšetkým schopnosti udržať pozíciu na štartovej čiare, odhadnúť správny moment rozbiehania a vyštartovať v plnej rýchlosti. Väčšine jachtárov sa to darilo v zľahčených podmienkach, pokiaľ to robili v samostatných cvičeniach. Ako náhle sme to začali kombinovať s namatkovými štartmi alebo spájať v kontrolných pretekoch, vracali sa k svojim stereotypom a nedokázali sa plne koncentrovať na pozíciu a rozbeh. V ďalšej fáze som chcel v nich prebudiť vnímavosť voči okoliu a preto som zaradil niekoľko cvičení ako team race alebo vybrané štartové lode ktoré ich k tomu nútili. Všetci spravili pokrok avšak stále sú veľké miesta na zlepšenie. Predovšetkým si musia uvedomiť že pokiaľ dajú viac energie a koncentrácie do štartov, ušetrí im to mnoho síl počas zvyšných etáp rozjazdu kedy budú môcť kontrolovať a nie hľadať uvoľnenie a dobiehať.

Tréner: Jakub Kaňuk