

Sústredenie VN Kráľová 2025

Lokalita	VN Kráľová
Akcia	Sústredenie
Tréner	Katarína Macháček, Juraj Macháček
Termín	15. – 17. september 2025

Číslo	Meno a Priezvisko	Lodná trieda
1	Martin Mihálik	OPT
2	Simon Hruška	OPT
3	Jakub Ilenčík	OPT
4	Damien Rusnák	OPT
5	Dorota Rusnáková	OPT
6	Alexander Racík	OPT
7	Samo Macháček	OPT

Zhodnotenie sústredenia

Sústredenie sa konalo pred MMSR 2025 v okruhovom jachtingu. Žiaľ, Simon ochorel, takže sa ho nezúčastnil.

1. deň – tréneri: Juraj a Katarína Macháček

Na vodu sme vyplávali o 10:30. Vietor mal silu do 5 m/s. Postavil som štartovú čiaru a náveternú bójku. Trénovali sme štarty v dvojminútových intervaloch, pričom po piatom štarte deti absolvovali dvojkolovú rozjazdu. Každých približne 30–40 minút sme robili prestávku na občerstvenie. Štarty a prvé sekundy po nich sme nahrávali na video.

Počas mini rozjzd som sa pohyboval medzi deťmi a usmerňoval ich v posede na lodi a správnom držaní tela na stúpačke aj na zadáku. Ak sa skúsenejšie deti príliš vzdialili, písal som im obrátku 360°, čím si trénovali aj túto situáciu. Najskôr to vnímali ako trest, no rýchlo to začali brať ako spustenie tréningu.

Na breh sme sa vrátili o 15:45, nasledovalo balenie lodí, neskorý obed a o 17:00 debriefing s analýzou videí a zhodnotením dňa – čo sa komu páčilo a čo nie.

2. deň – tréneri: Juraj a Katarína Macháček

Vietor do 4 m/s. Postavili sme náveternú a spodnú bójku vo vzdialenosti približne 200 metrov. Zamerali sme sa na posed, náklon, držanie tela a sledovanie bavlínek na plachte v oboch kurzoch.

Deťom sa tento tréning veľmi páčil – pri prestávke na motoráku sa rozprávali len o tom, ako im to išlo a čo nové sa naučili. Preto sme v rovnakom formáte pokračovali až do konca tréningu.

Na breh sme sa vrátili o 15:30, nasledoval obed a o 17:00 debriefing s analýzou videa. Rodičia nám dávali spätnú väzbu, že deti o tréningu rozprávali až do večera.

3. deň – tréner: Juraj Macháček

Tréning sme začali ako v predchádzajúce dni – rozcvičkou, prípravou lodí a brífingom. Na vodu sme vyplávali o 10:30. Zamerali sme sa na štarty a jednokolovú rozjazdu, ktorú som predĺžil na 35 minút. Po priplávaní na breh sme mali krátky debriefing, kontrolu lodí pred pretekmi a záverečné zhodnotenie celého sústredenia.

Na Záver

Každý deň sme začínali rozcvičkou a pokračovali nastavením plachty a lode podľa aktuálnej sily vetra. Pre začínajúce deti boli Samo, Maťo a Jakub dobrým príkladom, ako má vyzeráť príprava lode a plachty. Skúsenejší pretekári zároveň pomáhali menej skúseným. Po príprave lodí sme mali krátky brífing o dani na vode.

Menej skúsené deti absolvovali intenzívne celodenné tréningy a mali možnosť učiť sa od skúsenejších, čo ich motivovalo k lepším výkonom.

Skúsenejší pretekári si naopak vyskúšali úlohu vzoru – pomáhali mladším s prípravou lodí a plachiet, asistovali im pri štartoch a zároveň sa učili presadiť sa v štartovom poli medzi menej skúsenými, ktorí im niekedy skomplikovali situáciu.

V Bratislave 22.09.2025

Katrína Macháček a Juraj Macháček