

LOKÁLNE SÚSTREDENIE

LOKALITA	Liptovská Mara
PORADOVÉ ČÍSLO SÚSTREDENIA	LS Stred 4
TRÉNER	Marián Babjak, Matej Brestovský
TERMÍN	17.-18.05.2014

Číslo	meno a priezvisko	lodná trieda
1	Oliver Brestovský	OPT
2	Viktor Mika	OPT
3	Alexander Miškov	OPT
4	Daniel Hollý	OPT
5	Soňa Benčeková	OPT

ROZVRH DŇA TRÉNINGU:

17.05.2014

10:00-10:30- Opakovanie teórie, vysvetlenie plánu tréningu na vode
10:30-11:00- príprava lodí
11:00-13:00- tréning na vode – tréning štartov nasledovaný krátkou dvojkolovou karuselovou traťou
13:00-13:45- prestávka na obed
13:45-14:00- rozbor prvej časti tréningu na vode
14:00-15:45- tréning na vode – tréning štartov nasledovaný krátkou dvojkolovou karuselovou traťou
15:45-16:30- vyhodnotenie tréningu a výsledkov tréningových pretekov
16:30-17:00 – zbalenie lodí a uloženie materiálu

ROZVRH DŇA TRÉNINGU:

18.05.2014

10:30-11:00- príprava lodí
11:00-16:00- tréning na vode – zadný vietor (halzy, ofenzíva a defencíva na zadnom vetre), stupačka (obraty, zledovanie zmien vetra a reagovanie na zmeny
16:00-16:30- vyhodnotenie tréningu a výsledkov tréningových pretekov
16:30-17:00 – zbalenie lodí a uloženie materiálu

ZHODNOTENIE SÚSTREDENIA A PRETEKÁROV:

Aj keď sme v sobotu slnko neuvideli, v syschrovom počasí s odčasnými prehánkami sme mali ideálny vietor na tréning. Tréning sme zamerali na techniku a taktiku na štarte s cieľom naučiť pretekárov zvoliť si správne miesto na štarte v závislosti od postavenia 1. bójky

a smeru vetra, výber správnej strany na stupačke po štarte v závislosti od smeru vetra. Čím viac sme sa snažili viesť pretekárov k správnešmu štartu s rozbehnutou loďou a správnyu načasovaním, tým katastrofálnejšie to na štarte vyzeralo. V tomto smere nás čaká ešte veľmi dlhá cesta. Po prestávke na bed sme v slabom daždi v tréningu pokračovali a ukázali sa aj mierne zlepšenia, ale k optimálnemu štartu to ešte stále malo ďaleko. V tréningových pretekoch sa najlepšie darilo Soni pred Oliverom a Sašom. Viktor po prvých pekných rozjazdách nedokázal udržať sústredenie na stupačke čo viedlo k jeho postupnému prepadaníu až nakoniec skončil štvrtý pred Dankom.

V nedeľu sa naše počty po sychravej sobote mierne zredukovali a to aj vďaka tomu, že rodičia nechceli uveriť tomu, že v nedeľu to bude lepšie. A nakoniec aj bolo. Na tréningu bol iba Sašo a Danko a tak sme sa s východným vetrom ktorého sila sa menila od 2m/s do 8 m/s vybrali na zaďáku smerom na priehradný múr. Zamerali sme sa na techniku jazdy na zadný vietor, techniku halzy, ofenzívu a defencívu na zadnom vetre a techniku jazdy na vlnách, keď nám vietor vytvoril dostatočné vlny na pumpovanie a slzovanie na vlnách. Stupačka späť bola nekonečná a pretekári museli neustále pracovať so spritom, pretože intenzita vetra sa menila vo veľkom rozsahu.

Marián Babjak

METEOROLOGICKÉ PODMIENKY

DEŇ	17.05.2014
OBLAČNOSŤ	Oblačno
TEPLOTA	13 °C
VIETOR	2- 5 m/s
VLNY	0 - 30 cm

DEŇ	18.05.2014
OBLAČNOSŤ	Oblačno
TEPLOTA	15 °C
VIETOR	2- 8 m/s
VLNY	20 - 60 cm