

LOKÁLNE SÚSTREDENIE

LOKALITA	Liptovská Mara
PORADOVÉ ČÍSLO SÚSTREDENIA	ČTK 931 LS Stred 5
TRÉNER	Marián Babjak, Matej Brestovský
TERMÍN	20.-21.6.2015

Číslo	meno a priezvisko	lodná trieda
1	Dominik Vyoral	OPT
2	Leo Slosiar	OPT
3	Magdaléna Slosiarová	OPT
4	Juraj Ursíny	OPT
5	Zuzana Ursíniová	OPT
6	Daniel Hollý	OPT
7	Viktor Mika	OPT
8	Eva Astafyeva	OPT
9	Tamarka Brestovská	OPT
10	Lea Miková	OPT
11	Oliver Brestovský	OPT
12	Zuzana Brestovská	LAR

ROZVRH DŇA TRÉNINGU:

20.6.2015

10:00-11:00- príprava lodí
11:00-13:00- tréning na vode (základné manévry, obraty po a protivetru)
13:00-14:00- prestávka na obed, hry na brehu
14:00-16:00- tréning na vode (tréningové rozjazdy, štarty)
16:00-16:30- zbalenie lodí a uloženie materiálu

ROZVRH DŇA TRÉNINGU:

21.6.2015

10:00-11:00- príprava lodí
11:00-13:00- tréning na vode (základné manévry, obraty po a protivetru)
13:00-14:00- prestávka na obed, hry na brehu
14:00-16:00- tréning na vode (stúpanie ostro proti vetru, trim na zadný vietor)
16:00-16:30- zbalenie lodí a uloženie materiálu

ZHODNOTENIE SÚSTREDENIA A PRETEKÁROV:

Matej Brestovský - v sobotu som sa venoval začiatočníkom, kde pri strednom vetre sme pred zátokou trénovali jazdu na bočný vietor medzi dvoma bójami. Deti sa učili hlavne udržať

správny smer. Magdalénka sa nám pri obrate po vetre nestihla zohnúť a vyskúšala si prevrátenie lode a aj teplotu vody v Liptovskej Mare :). Po obede sme ešte chvíľu pokračovali v trénoch držania správneho smeru. Na zaver sme mali suchý nácvik obrátov, pretože všetci zverenci robili rôzne chyby pri obratoch.

V nedeľu som sa venoval pokročilým pretekárom. Počas do obednej časti sme trénovali hlavne obraty proti vetru v premenlivom vetre. Premenlivý bol nielen smer ale aj intenzita. Viktor s Oliverom majú zlozvyk po obrate dlho čakať kým sa loď nahne na stranu plachty čím úplne zastavia loď. Dominik s Dankom sa postupne dostávajú k správnej technike obratu. Po obede sme začali trénovaním trestných obrátok. Tu musím veľmi pochváliť Olivera za naozaj dobre zvládnutú techniku trestnej obrátky. Záver tréningu sme hrali hru o to kto skôr dopláva k mnou odhodenej PET fľaši na rôzne smery. Tu bolo dôležité rýchlo zareagovať a nastaviť loď na správny kurz.

Marian Babjak – v sobotu som sa s pokročilými venoval obratom proti vetru a po vetre v stredne silnom vetre. Zamerali sme sa na vychytanie chýb pri obratoch a po neustálom upozorňovaní sa podarilo niektoré problémy odstrániť. Dominik a Danko spočiatku za Viktorom a Oliverom zaostávali, postupne však už s nimi stíhali držať tempo. Popoludní sa sa venovali tréningu štartu, spojeným s 5 tréningovými rozjazdami, kde sa ku nám pridali už aj dvaja začiatočníci, ktorí však stále majú problém so stúpaním proti vetru. Pokročilí retékári ako keby prešli resetom, pri pretekaní zabudli na všetko, čo všetko, čo sme dopoludnia natrénovali. Stále majú problém zorientovať sa na štartovej čiare a aj keď sme im to tisíc krát vysvetľovali, nedokážu si vybrať správnu stranu štartovej čiary a o premyslenej stratégii na stupačke tiež nemôže byť reči.

V nedeľu som sa venoval začiatočníkom. Na prehu sme si prakticky vyskúšali obraty a halzy, trim lode na stupačke a zaďáku. Potom sme sa vrhli na vodu, aby sme teóriu premietli do praxe. Dobré sa darilo Loevi a Zuzke, Juktovi, keď dokázal udržať sústreďenie. Magdalénka bola zlostná a nervózna a stupačka bola pre ňu utrpením. Tamarka pokojne a monotónne jazdila svoje, zbytočnými pokynmi od trénera sa nedala vyviesť z pohody. Lea mala svoju premiéru a ak ju práve nechýla panika, počínala si veľmi dobre.

Marián Babjak, Matej Brestovský

METEOROLOGICKÉ PODMIENKY

DEŇ	20.-21.6.2015
OBLAČNOSŤ	polooblačno, prehánky
TEPLOTA	18 °C
VIETOR	2- 4 m/s
VLNY	Do 20 cm