

LOKÁLNE SÚSTREDENIE

LOKALITA	Liptovská Mara
PORADOVÉ ČÍSLO SÚSTREDENIA	ČTK 926 LS Stred 8
TRÉNER	Marián Babjak
TERMÍN	21.5.2016

Číslo	meno a priezvisko	lodná trieda
1	Viktor Mika	OPT
2	Leo Slosiar	OPT
3	Dominik Vyoral	OPT
4	Eva Astafyeva	OPT
5	Valika Kocanová	

ROZVRH DŇA TRÉNINGU:

21.5.2016

10:00-11:00- príprava lodí
11:00-11:30- technika a taktika jazdy natrati typu karusel
11:30-12:20- tréning na vode – stupačka, jazda na zadný vietor
12:20-13:20- prestávka na obed
13:20-15:40- tréning na vode – jazda n karuselovej trati, 4 tréningové rozjazdy, technika obratov, technika halzy
15:40-16:30 –Vyhodnotenie tréningu, zbalenie lodí a uloženie materiálu

ZHODNOTENIE SÚSTREDENIA A PRETEKÁROV:

Dopoludnia sme vyplávali na vodu s cieľom zdokonaľiť techniku obratov a hálz. Vietor nám však neprial a tak sme sa po krátkom tréningu vo veľmi slabom vetre vrátili na breh. Po prestávke na obed a nabratí síl na brehu sme sa vrátili a prífúkol nám ľahký tréningový vetrík do 4 m/s, v ktorom sme dojazdili 4 tréningové rozjazdy. Zamerali sme sa na výber správneho miesta na štartovej čiare a výber strany pre stupačku. Severozápadný vietor preskakoval v smere, čo bolo dobrým tréningom sledovania zmien a správneho načasovania obratov na stupačke. Následne sme trénovali obraty na dlhej stupačke a halzy na dlhom zadáku. Za techniku treba pochváliť Viktora. Dominik ešte musí doladiť techniku hlzy. Valika a Evka po obrate dopadajú viac než je potrebné, čím výrazne strácajú. Leo je špeciálny prípad, ktorý má najväčší problém sám so sebou. Pokiaľ sa mu podarí sústrediť, dokáže podať veľmi dobrý výkon avšak väčšinou ho viac zaujíma ako sa dostať do súboja s niekým okolo aby mohol uplatniť nejaké pravidlo a protestovať. Ak okolo neho nie je žiadna loď, viac ako jazde sa venuje sledovaniu situácie ostatných lodí, aby keď už nemôže protestovať on, mohol protestovať za ostatných.

Marián Babjak

METEOROLOGICKÉ PODMIENKY

DEŇ

21.5.2016

OBLAČNOSŤ

Jasno až polooblačno

TEPLOTA

20 °C

VIETOR

0- 4 m/s

VLNY

Žiadne