

LOKÁLNE SÚSTREDENIE

LOKALITA	Liptovská Mara
PORADOVÉ ČÍSLO SÚSTREDENIA	ČTK 930 LS Stred 4
TRÉNER	Marián Babjak, Matej Brestovský
TERMÍN	16.5.2015

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	Matúš Machovec	OPT
7	Michaela Pačinová	OPT
8	Alexander Miškov	OPT
9	Eva Astafyeva	OPT
10	Viktor Mika	OPT
11	Tamarka Brestovská	OPT
12	Daniel Hollý	OPT

ROZVRH DŇA TRÉNINGU:

16.5.2015

10:00-11:00- príprava lodí

11:00-13:00- tréning na vode (základné manévry, držanie smeru, obraty po a protivetru)

13:00-14:00- prestávka na obed, hry na brehu

14:00-16:30- tréning na vode

16:00-16:30- rozbor činnosti na vode

16:30-17:00 –zbalenie lodí a uloženie materiálu

ZHODNOTENIE SÚSTREDENIA A PRETEKÁROV:

Pokročili v zložení Sašo, Viktor, Miška, Dominik, Danko a Matúš sa dopoludnia na vode venovali trénovaniu obratov a hálz po štarte na rovnakej línii na bočák. Pretekári mali možnosť porovnať sa v rýchlosti jazdy proti vetru a techniky obratov. Už po niekoľkých obratoch sa ukázalo, že tí skúsenejší a trénovanejší výrazne uchádzajú ostatným. Keď sa medzera veľmi zväčšila, začínali sme znovu. Bolo vidno, že pokiaľ mali slabší silnejších na kontakt, darilo sa im s mini pomerne dobre držať, potom ako sa im skúsenejší vzdialili, začali sa prepadať viac a viac. To isté platilo aj na zaďák s halzami. Najlepšie si počínal Sašo, Miška a Viktor, ktorý ale neustále nebol sústredený. Keď sa mu podarilo udržať sústredenie, išiel

výrazne vpred, ale po chvíli sa zase prepadol a tak stále dookola. Za snahu treba pochváliť aj Dominika, ktorý sa veľmi snažil, ale na jeho technike treba ešte popracovať. Danko aj keď sa snažil, výrazný pokrok nezaznamenal. Matúš má zo všetkých najzdené najmenej a má ešte veľa vecí na zlepšenie, treba sa zamerať hlavne na jeho pohyb v lodi počas manévrov.

Po obedňajšej prestávke sa si pretrénovali štarty s tromi krátkymi tréningovými rozjazdami. Potom sme pokračovali v tréningu ako dopoludnia.

V sobotu sme s šiestimi nováčikmi zahájili tréning prípravou materiálu na vodu. Potom sme sa spolu vydali na vodu najskôr iba s troma loďami. Neskôr keď som videl že im to celkom ide zobrali sme ďalšiu loď na vodu. Doobeda pri slabom vetre okolo 3 m/s sme trénovali udržanie správneho smeru na bočný vietor, pred obedom vietor pomaly zosilňoval a my sme sa vybrali na breh. Poobede sa nám rozfúkalo postupne na 6-8 m/s, takže sme ostali v zátok. Pokračovali sme v jazde na bočný vietor, trénovali sme udržanie správneho kurzu a obraty proti vetru a po vetre. Na zaver sme si dali pol hodinu teórie, tu sme si povedali základné pravidla, štartovú procedúru, oboplávanie trate a oboznámili sme sa s základnými vlajkami.

Marián Babjak, Matej Brestovský

METEOROLOGICKÉ PODMIENKY

DEŇ

16.5.2015

OBLAČNOSŤ

polooblačno, prehánky

TEPLOTA

21 °C

VIETOR

2- 4 m/s

VLNY

Do 20 cm