

LOKÁLNE SÚSTREDENIE

LOKALITA	Domaša
PORADOVÉ ČÍSLO SÚSTREDENIA	ČTK 949 – LS Domaša I
TRÉNER	Karol Beránek
TERMÍN	26.4. - 27.4. 2014

ÚČASTNÍCI:

Číslo	Meno a priezvisko	Vek	Trieda	Dní
1	Peter Jaš	10	OPT	2
2	Jakub Jaš	6	OPT	2
3	Karolína Beránková	13	OPT	2
4	Samuel Sopúch	13	OPT	1

26.04.2014

ROZVRH DŇA TRÉNINGU:

10:30 – 11:00 – príprava lodí, prezentácia plánu dňa
11:00 – 11:30 – teoretická príprava, štartovné znamenia, intervaly, vlajky
12:00 – 13:00 – prestávka na obed;
13:00 – 14:30 – voľný program, hry,
14:30 – 17:00 – tréning na vode – nácvik štartov, obraty, halzy, pumpovanie
bez kormidla
17:30 – 18:00 – uloženie materiálu, zhodnotenie tréningu

METEOROLOGICKÉ PODMIENKY

DEŇ 26.04.2014
OBLAČNOSŤ Prehánky, polojasno
TEPLOTA 19 °C
VIETOR Južný 1-2 m/s
VLNY. 5 – 10 cm

27.04.2014

ROZVRH DŇA TRÉNINGU:

09:00 – 09:30 – beh, rozcvička
08:45 – 09:30 - raňajky
10:00 – 10:30 –teória, štarty: zameranie, načasovanie, pozícia
11:00 – 13:30 – tréning na vode: štarty s odpočítavaním, krátke rozjazdy,
dlhá stúpačka, halzy na povely
13:30 – 14:30 – prestávka na obed;
15:00 – 17:00 – tréning na vode: jazdenie do kruhu so zmenou smeru na povel,
štarty s odpočítavaním, aj bez, krátke rozjazdy, stúpačka so zavretými
očami
17:30 – 18:00 – uloženie materiálu, zhodnotenie tréningu

METEOROLOGICKÉ PODMIENKY

DEŇ	27.04.2014
OBLAČNOSŤ	Slniečno
TEPLOTA	21 °C
VIETOR	Južný 2-3 m/s , Západný 2 – 5 m/s
VLNY	10 – 20 cm

ZHODNOTENIE SÚSTREDENIA A PRETEKÁROV:

Daždivé ráno v sobotu nedávalo veľa optimizmu na dobrý tréning, ale postupne sa vyčasil. Mohli sme ladiť trim lode na stúpačke aj zaďáku, obraty a halzy. Čakanie na vhodný vietor si Kajka a Peťo spestrili surfistickým pumpovaním do osmičky bez kormidiel. Medzi opľácke nádeje sa zaradil aj malý Jakub, ktorý podstúpil svoj krst za kormidlom aj prvý úder rahnom ...

V nedeľu sme mali dobrý vietor 2-5 m/s. Pridal sa aj Samo. Tréning sme zamerali na nácvik kurzov v pretekoch – stúpanie a zaďák, nácvik štartov s krátkou rozjazdou. Drilovali sme správne načasovanie štartu s odpočítavaním času do štartu.

Po obede sme pilovali manévry na maličkom okruhu so zmenami smeru krúženia na povel. Znova sme trénovali štarty, najmä s dôrazom na udržanie polohy na čiare , keď čas štartu bol neznámy.

V tréningoch sme sa zamerali na najväčšie rezervy, ktoré majú naši pretekári voči zahraničnej konkurencii, čo sa ukázalo na pretekoch v Slovinsku a to sú štarty, najmä správne načasovanie a vybojovanie si pozície v prvej línii.

Kajka ukazuje dobrý cit na vietor hlavne na stúpačke, potrebuje ale zlepšiť kurzy po vetre a pridať dravosť na štarte. Peťko si musí dávať pozor na udržanie nastavenia kurzu a trimu plachty. Na Samovi bolo vidieť, že je na vode prvý krát, aj to v požičanej staršej lodi, chýba mu ešte istota a keďže vyrástol, aj miesto v lodi ... :-)

Karol Beránek