

REPREZENTAČNÉ SÚSTREDENIE

LOKALITA	Liptovská Mara
ČTK	1050
TRÉNER	Jakub Kaňuk, Linda Maňková, Marián Babjak
TERMÍN	10 - 14.07.2017

ÚČASTNÍCI

Č	MENO A PRIEZVISKO	LODNÁ TRIEDA	VÝSLEDKY
1	Ondrej Szitas	Q	-
2	Oliver Brestovský	Q	-
3	Alexander Miškov	Q	-
4	Leo Slosiar	Q	-
5	Jakub Oršula	Q	-
6	Tamara Brestovská	Q	-
7	Michal Cedzo	Q	-
8	Dominik Vyoral	Q	-
9	Zuzana Ursínyová	Q	-
10	Michaela Pačinová	Q	-
11	Viktor Mika	Q	-
12	Kristína Kaňuková	Q	-
13	Sofia Banášová	Q	-
14	Magdaléna Slosiarová	Q	-
15	Tereza Bartanusová	Q	-
16	Peter Dominik Lacko	Q	-

ZHODNOTENIE SÚSTREDENIA A PRETEKÁROV:

Reprezentačné sústredenie na Liptovskej Mare bolo opäť zamerané predovšetkým na zlepšenie štartov!

Obsahom bol nácvik a zdokonaľovanie státiť na štartovej čiare, pohybu po čiare, voľba a udržiavanie miesta a akcelerácie so správnym načasovaním. Po nácviku každej samostatnej časti sme tieto časti postupne spájali a prechádzali ku kompletným krátkym rozjazdám s neustálym zreteľom na optimálnu činnosť na štartovej čiare.

Napriek ďalšiemu čiastkovému zlepšeniu pokladám za dôležité klásť naďalej dôraz na precvičovanie štartov a bazírovať na obsadenie výhodného miesta minimálne minútu do štartu. Ďalej by som chcel upozorniť aj na tých, ktorí už vedľa odhadnúť výšku na čiare a udržať si výhodné postavenie avšak majú často tendenciu priskoro alebo naopak neskoro sa rozbiehať a v konečnom dôsledku sa prepádajú do závetria rozbehnutých lodí. V ich prípade je potrebné zamerať sa na prácu so stopkami a správne načasovanie.

Ďakujem Linde Maňkovej a Marianovi Babjakovi za asistenciu na vode a teším sa na vás na ďalšom sústreďení na Mare, ktoré sa uskutoční v termíne 14-18.8.2017.

Tréner: Jakub Kaňuk