

LOKÁLNE SÚSTREDENIE

LOKALITA	Liptovská Mara
PORADOVÉ ČÍSLO SÚSTREDENIA	LS Stred XIII
TRÉNER	Miriám Babjaková, Matej Brestovský
TERMÍN	19. – 20. 07. 2014

Číslo	meno a priezvisko	lodná trieda
1	Michaela Pačinová	OPT
2	Viktor Mika	OPT
3	Alexander Miškov	OPT
4	Daniel Hollý	OPT
5	Vyoral Dominik	OPT
6	Rastislav Neczli	L4,7
7	Soňa Benčeková	OPT

ROZVRH DŇA TRÉNINGU:

19.7.2014

10:00 - 11:00 - príprava lodí, podanie prihlášok, nástup pretekárov
11:00 - 11:30 - rozoberanie situácií na vode, taktika štartu
11:30 - 12:00 - príprava na voľu
12:00 - 16:30 - pretekanie na vode
16:30 - 17:30 - uloženie materiálu, neskorý obed

ROZVRH DŇA TRÉNINGU:

20.7.2014

10:00 - 10:30 - príprava lodí
10:30 - 11:00 - rozoberanie situácií na vode z predchádzajúceho dňa, vysvetlenie najčastejších chýb na vode
11:00 - 11:30 - príprava na voľu
11:30 - 13:00 - tréning na vode
13:00 - 17:00 - vyhlásenie výsledkov, opakovanie viazania uzlov, kúpanie sa, hry

ZHODNOTENIE SÚSTREDENIA A PRETEKÁROV:

Tréning sme spojili s pretekmi Fiving cup IV. V sobotu sme odjazdili 3 rozjazdy v nestabilnom vetre 1-5 m/s, pričom poradie pretekárov v cieľi zostávalo takmer nemenné. Ukázalo sa, že takmer všetci majú problém sledovať zmeny vetra a rýchlo na ne reagovať. Preto zameriame budúci tréning na sledovanie týchto zmien a zopakujeme nácvik štartov, pretože ten robí našim optimistom stále problém. Na druhú stranu treba pretekárov pochváliť, lebo dokázali rozoznať, že v prvých dvoch rozjazdoch bolo výhodnejšie štartovať od bóje. Za sobotňajší tréning je treba pochváliť hlavne Soňu a Vikiho. Soňa reagovala

najlepšie na zmeny vetra a to sa následne odrazilo aj na jej výsledkoch. Viki išiel vo všetkých rozjazdách veľmi dobre na stúpačke, strácal však na zvyšku trate, lebo v slabom vetre rýchlo strácal pozornosť.

V nedeľu fúkal veľmi slabý vietor 1-2 m/s a neodjazdila sa ani jedna rozjazda. Čakanie na vietor sme využili na krátky tréning zameraný na obraty v slabom vetre. Poradie pretekárov teda zostalo nezmenené z predchádzajúceho dňa, pričom na prvom mieste sa umiestnila Soňa, na druhom Miška a na treťom Sašo. Viktor sa umiestnil na štvrtom, Danko na piatom a Dominik na šiestom mieste.

Rasťo na laseri 4,7 v sobotu odjazdil rovnako 3 rozjazdy spolu s ostatnými. Tiež mal problém so sledovaním zmien vetra a treba ešte zlepšiť techniku obrátov. Niektoré problémy v jeho technike však súvisia s nedostatkami na jeho lodi a teda by mohli byť odstránené vhodnými zmenami na nej.