

LOKÁLNE SÚSTREDENIE

LOKALITA	Liptovská Mara
PORADOVÉ ČÍSLO SÚSTREDENIA	ČTK 935 LS Stred 10
TRÉNER	Miriám Babjaková, Matej Brestovský
TERMÍN	20.-21.7.2015

Číslo	meno a priezvisko	lodná trieda
1	Oliver Brestovský	OPT
2	Leo Slosiar	OPT
3	Magdaléna Slosiarová	OPT
4	Viktor Mika	OPT
5	Tamara Brestovská	OPT
6	Dominik Vyoral	OPT
7	Zuzka Ursínyová	OPT
8	Juraj Ursíny	OPT
9	Alexander Miškov	OPT
10	Matúš Machovec	OPT
11	Ondrej Machovec	OPT

ROZVRH DŇA TRÉNINGU:

20.-21.7.2015

9:00-10:00 príprava lodí, krátka teória, oboznámenie s plánom dňa

10:00-12:00 tréning na vode

12:00-13:30 obed a krátka obedná pauza spojená s prebráním chýb, ktoré pokročilí robili pri obratoch

13:30-16:30 pokračovanie v tréningu

počas druhého dňa sme mali krátky tréningový pretek

16:30-17:00 balenie lodí a koniec tréningu

ZHODNOTENIE SÚSTREDENIA A PRETEKÁROV:

Deň sme s pokročilými začali krátkou teóriou, na ktorej sme si vysvetlili načo bude dnešný tréning sústredený. Keďže fúkal stabilný vietor 6m/s s nárazmi až do 12 m/s tréning sme zamerali najmä na jazdu na stupačku proti vetru s obratami a na pumpovanie na vlnách na zadný vietor, ktorým sme sa venovali počas oboch dní. Obraty každého sme na vode nafilmovali a po obednej prestávke sme si ich spoločne pozreli a vysvetlili si chyby, ktoré niektorí pretekári robili. Matúš mal problém urobiť obrat tak, aby si rýchlo presadol s vykročením zadnej nohy. Väčšinou ostal sedieť v strede lodi na kolenách a z tejto pozícii sa nevedel rýchlo posadiť na oderku a vyvažovať. Viktor sa snažil o pumpnutie až tak, že na

oderke lodi s plachtou sedel až príliš dlho a tak mal problém s dovážením lode a následným dopumpnutím. Olimu sa obraty darili veľmi pekne aj keď mu jeho váha nedovoľovala dovážiť silnejší vietor. Dominik sa už tradične počas tréningu pár krát prevrátil, no jeho obraty sa po obednej pauze tiež vylepšili rýchlejším prestúpením a najmä vyostrením sa hneď po obrate. Najlepšie obraty robil Sašo. Počas zadných kurzov sme sa zamerali na už spomínané pumpovanie. Snažili sme sa o to, aby si optimisti uvedomili okamih kedy je vhodná doba na pumpovanie a následne pritiahli plachtu a posunuli svoje ťažisko do zadnej časti. Na ďalších tréningoch v ktorých nám poveternostné podmienky budú priat' sa taktiež zaberáme na tréning pumpovania na zadných kurzoch.

Druhá skupina začiatocníkov v zložení Tamarka, Juraj, Zuzka, Magdalénka, Leo sa prvý deň dopoludnia venovala zdokonaľovaniu jazdy na bočný vietor a obratoch proti a po vetre. Neskôr sme zapojili jazdu ostro proti vetru a na zadný vietor. Popoludní sme pokračovali v nácviku trati typu trojuholník s dôrazom na stupačku a obtáčanie bôjí. V utorok druhý deň sme pokračovali v nácviku jazdy po trati a popoludní sme všetci spoločne aj s pokročilými absolvovali tréningové rozjazdy s dôrazom na štarty. Zo všetkých je potrebné vyzdvihnúť Zuzku, za jej pokroky a zlepšenie sa v technike. Leo je neustále zbytočne nervózny, pokiaľ sa mu podarí neurobiť chybu dokáže udržať sústredenie. Jeho nervozita však spôsobuje stále viac a viac chýb. Pokiaľ Magdalénka neplače, zvládne pod vedením trénera oboplávať trať bez problémov. Jurko a Ondrej zvládnu oboplávať trať, ale nepatria medzi súťaživé typy a do pretekania sa im veľmi nechce. Tamarka podobne ako Jurko, keď udržia sústredenie zvládajú techniku v celku dobre, avšak v zhľadom na ich vek nedokážu udržať sústredenie dlhšie ako 15 minút.

Miriam Babjaková, Matej Brestovský

METEOROLOGICKÉ PODMIENKY

DEŇ	20.7.2015
OBLAČNOSŤ	Slniečno
TEPLOTA	25 °C
VIETOR	6m/s nárazy 12m/s
VLNY	Do 25 cm

METEOROLOGICKÉ PODMIENKY

DEŇ	21.7.2015
OBLAČNOSŤ	Slniečno
TEPLOTA	27 °C
VIETOR	7 m/s
VLNY	Do 20 cm