

LOKÁLNE SÚSTREDENIE

LOKALITA	Liptovská Mara
PORADOVÉ ČÍSLO SÚSTREDENIA	ČTK 932 LS Stred 6
TRÉNER	Miriám Babjaková, Matej Brestovský
TERMÍN	30.5.2015

Číslo	meno a priezvisko	lodná trieda
1	Oliver Brestovský	OPT
2	Leo Slosiar	OPT
3	Magdaléna Slosiarová	OPT
4	Viktor Mika	OPT
5	Jakub Oršula	OPT
6	Tamara Brestovská	OPT

ROZVRH DŇA TRÉNINGU:

30.5.2015

10:00-11:00- príprava lodí, krátka ranná rozcvička

11:00-13:00- tréning na vode

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

14:00-16:30- tréning na vode

16:00-17:00- zbalenie lodí, krátka analýza dňa

ZHODNOTENIE SÚSTREDENIA A PRETEKÁROV:

Na začiatok tréningu prišli len 4 optimisti v zložení Magdalénka, Leo, Oliver a Tamarka. Tréning sme ako obvykle začali prípravou lodí a krátkou rozcvičkou. V prvej časti tréningu sme sa na vode so začiatovníkmi zamerali najmä na ovládanie lodi pomocou kormidla na kurzoch na bočný vietor, ako aj s prácou s plachtou na týchto kurzoch. Leovi sa darilo veľmi dobre. Veľmi rýchlo si osvojil prácu s kormidlom na minulých tréningoch takže mu kormidlovanie už nerobilo veľké problémy a bolo na ňom vidno, že si v lodi začína čoraz viac veriť. Magdalénke sa vo veľmi slabých veternostných podmienkach tiež darilo. Až pokým ku koncu tréningu nepodľahla panike a nezačala plakať. Tamarka prvú časť tréningu zvládla s chladnou hlavou. Ku koncu tréningu bolo na naj vidieť pokrok v podobe zlepšenia obtáčania bójok. Keďže Oliver bol v skupine jediný pokročilý trénoval jazdu na stupačku zameranú na techniku obtáčania bójok. Po obednej prestávke sa naše rady rozrástli o ďalších dvoch optimistoch Viktora a Jakuba. Vietor zosilnel na približne 6m/s. Tamarka a Magdalénka sa striedali v jednom optimiste, aby mali možnosť aj oddychu. Teo veľmi dobre zvládol aj trochu silnejšie veternostné podmienky a naďalej pokračoval v trénovaní jazdy na bočný vietor a obtáčanie bójí. Pokročilí optimisti trénovali jazdu po celom trojuholníku, no mali sa zamerať najmä na zlepšenie techniky obtáčania jednotlivých bójí, pretože na pretekoch ešte

stále strácajú v týchto úsekoch. Chlapcov musím za tréning pochváliť, počas celého tréningu sa snažili. Po príchode na breh sme zbalili lode a urobili sme krátku analýzu tréningu a najčastejších robených chýb.

Miriam Babjaková, Matej Brestovský

METEOROLOGICKÉ PODMIENKY

DEŇ

30.5.2015

OBLAČNOSŤ

slnečno

TEPLOTA

21 °C

VIETOR

Do obeda 0-2m/s po obede 5-7m/s

VLNY

Do 20 cm