

LOKÁLNE SÚSTREDENIE

LOKALITA	Domaša – Holčíkovce, Surfclub ATU
PORADOVÉ ČÍSLO SÚSTREDENIA	ČTK 993 – LS Domaša 3
TRÉNERI	Ladislav Habina, Iveta Beránková, Karol Beránek
TERMÍN	20. - 21.5.2017

ZHODNOTENIE SÚSTREDENIA A PRETEKÁROV

Na druhé lokálne sústredenie prišlo 9 detí. Niektorí už skúsení pretekári: Samo Sopúch, Peter Jaš, Peter Funk a Ivan Fábry a Karolína, ktorí sa pridali na sústredenie v nedeľu a začiatčníci ako Rišo Harakaľ, Adam Vrábel, Jakub Jaš a Jakub Magda.

V sobotu nám počasie neprialo čo sa týka vetra. Fúkalo veľmi slabo, po obede 2-3 m/s. Bola to výhoda pre začiatčníkov, ktorí trénovali na trenažéri vyťahovanie plachty, obraty a správny cit pre slabý vietor.

Keďže na nedeľu bola predpoveď 10 – 12 m/s, čo sa napokon splnilo, zaradili sme do výuky pre skúsených pretekárov teóriu jazdy v silnom vetre. Vysvetľovali sme nastavenie sťažňa, plutvy, šlapiek, trapézových šnúrok, postoj na plaváku, obraty proti vetru, jazdu na stúpačku, po vetre, jazda po vlnách. Bola to veľmi dobrá príprava na jazdenie v nedeľu.

Sobotu sme ukončili náučnou hrou z danej témy, kde si deti odovzdávali vedomostnú štafetu formou otázky a odpovede.

V nedeľu nás ráno čakala rozcvička a posilňovanie, ktoré sme ukončili strečingom. Po rozcvičke nasledovala kontrola športového výstroja a zopakovanie nadobudnutých informácií a vedomostí z jazdy v silnom vetre. Samo, Peťo, Ivan, Peter a Karolína jazdili jednu hodinu individuálne, potom nasledovala spätná väzba a konzultácia s trénerom a ostatnými navzájom. Nasledoval spoločný tréning na vode zameraný na obarty v silnom vetre. Po ukončení tréningu na vode nasledovalo skupinové vyhodnotenie a vzájomné porovnanie skúsenosti.

Nakoľko pre Riša, Jakuba a Adama to bol príliš silný vietor, zostalo im pozorovať svojich kamarátov z brehu a loptové hry.

Na záver sme spoločne zhodnotili celé sústredenie.

Tréneri: Laco Habina, Iveta Beránková,
Karol Beránek