

LOKÁLNE SÚSTREDENIE

LOKALITA	Domaša – Holčíkovce, Surfclub ATU
PORADOVÉ ČÍSLO SÚSTREDENIA	ČTK 992 – LS Domaša 2
TRÉNERI	Karol Beránek, Ladislav Habina
TERMÍN	29. - 30.4.2017

ZHODNOTENIE SÚSTREDENIA A PRETEKÁROV

Po dlhej zime sa konečne začali konať na Domaši Lokálne sústreďenia. Na prvé sústreďenie aj napriek nepriaznivému počasiu prišlo 6 detí. V úvode sme oboznámili deti, aj prítomných rodičov o novej sezóne, kalendári pretekov, plánovaných aktivitách na Domaši a najmä o tréningovej príprave našej mládeže.

Po úvode nám postupne každé z detí porozprávalo o zimnej príprave, ktorú absolvovali spoločne vrámci zimnej prípravy našich členov, alebo individuálne.

Najdôležitejšie bolo zistenie, akú majú motiváciu zúčastňovať sa na pretekoch na Domaši, alebo aj mimo Domaše, či už aj v zahraničí. Možno je to na úvod sezóny priskorá informácia, ale je potrebné vedieť, aké ambície majú tieto deti.

Po takejto spoločnej diskusii sme pristúpili ku odovzdávaniu športového klubového materiálu, po ktorom nasledovala výuka správneho nastrojenia a rozobratia oplachtenia. Účastníci pod našim dozorom trénovali jednotlivo, ale aj v skupinkách, spoločne.

V sobotu nám počasie neprialo, striedavo pršalo, nefúkalo a bolo dosť chladno, teplota nepresiahla 12C.

Našu aktivitu sme v sobotu smerovali najmä na odovzďavanie materiálu a výuku správneho nastrojenia a keďže bolo dosť chladno sa deti spoločne s nami zahrali pohybovými aktivitami.

V nedeľu sme začali úvodnou rozvičkou, po ktorej nasledoval strečing. Po strečingu sme si dali testy telesnej zdatnosti, ktoré pozostávali zo skokov, vísení na hrazde, preskokov cez prekážku, zhybov. Nasledovali balančné a koordinačné cvičenia.

Jeden z účastníkov, Peter Jaš sa odhodlal aj napriek chladnému počasiu zúčastniť pretekov. Ostatní pozorovali pretekárov z terasy a tak prebiehala výuka formou sledovania pretekov a samotných pretekárov.

Na zahratie si deti na záver zahrali loptové hry pre upevnenie tímového ducha.

Ku zhodnoteniu pretekárov. Peter Jaš, ako sám povedal sa chce zúčastňovať pretekov aj v zahraničí (je to skúsený optimista), Jakuba musíme správne motivovať, aby sa pridol k ostatným, Adam Vrabel' chce a výhodou je, že má dobrý vzor, Paťo Habina je v štádiu rozhodovania, do akej miery sa bude tomuto športu venovať, Filip Sabol je veľký dráč a Richard Harakaľ, stále usmievavý veľmi chce, len musí byť trochu teplejšie.

Tréneri: Karol Beránek, Laco Habina