

LOKÁLNE SÚSTREDENIE

LOKALITA	Domaša
PORADOVÉ ČÍSLO SÚSTREDENIA	ČTK 956 – LS Domaša 4
TRÉNER	Karol Beránek
TERMÍN	13.-14.6. 2015

ÚČASTNÍCI:

Číslo	Meno a priezvisko	Trieda	Dní
1	Karolína Beránková	WS	2
2	Samuel Sopúch	WS	1
3	Martin Beránek	WS	2
4	Oliver Čarný	WS	1
5	Ivan Fábry	WS	2
6	Lenka Beránková	WS	2
7	Juraj Kučinský	WS	2
8	Štefan Kučinský	WS	2

13.06.2015

ROZVRH DŇA TRÉNINGU:

09:30 – 10:30 – príprava lodí, prezentácia plánu dňa
10:30 – 13:00 – tréning na vode, rozjazdenie, individuálne usmernenie trénerom
13:00 – 14:00 – prestávka na obed;
14:20 – 14:50 – teória: jazda v sklze v putkách, halzy – video ukážky
15:30 – 17:40 – tréning na vode: jazda okolo dvoch bójí – bočáky, halzy
18:00 – 19:00 – zhodnotenie tréningu – analýza chýb, uloženie materiálu

METEOROLOGICKÉ PODMIENKY:

DEŇ **13.06.2015**
OBLAČNOSŤ Slniečno
TEPLOTA 30 °C
VIETOR doobeda: južný 5-8 m/s, poobede: južný 2-4 m/s

14.06.2015

ROZVRH DŇA TRÉNINGU:

09:00 – 09:30 – príprava lodí,
09:50 – 13:00 – tréning na vode: - rozjazdenie, štarty, preteky – 4 rozjazdy
13:00 – 14:00 – prestávka na obed;
14:00 – 15:00 – pádlovanie, plávanie, čakanie na vietor
15:30 – 16:30 – balenie, uloženie materiálu
16:30 – 16:50 – vyhodnotenie tréningu a pretekov

METEOROLOGICKÉ PODMIENKY:

DEŇ	14.06.2015
OBLAČNOSŤ	Slniečno, polojasno, poobede dážď
TEPLOTA	30 °C,
VIETOR	doobeda: premenlivý južný 1-5 m/s, poobede: bezvetrie,

ZHODNOTENIE SÚSTREDENIA A PRETEKÁROV

Predpoveď počasia nám sľubovala dva horúce dni s južným vetrom 4 až 9 m/s, čo sa naplnilo len v sobotu doobeda. K hlavnému cieľu tréningu, nácviku techniky jazdy v sklze sme sa dostali len chvíľami a najmä teoreticky pomocou sledovania videa na You tube. Trénovali sme teda halzy pri točení okolo bójok, a navyše pumpovanie pri návrate na breh v slabnúcim vetre. Ranný nedeľný vietor sme využili na nácvik štartov, keď sme odjazdili štyri krátke rozjazdy. Štartovné pole mládeže rozšírili senióri Milan, Peťo a Stano. (Výsledky sú na stránke SZJ). Nedeľa sa niesla v znamení čakania na vietor, snaha o tréning na vode bola podrobená tvrdej skúške odolnosti pri útokoch neustále útočiacich ovadov.

Nácvik hálz pri točení bójok odhalil u viacerých pretekárov značné rezervy v technike pri jednom zo základných manévrov. Predčasné otváranie plachty spôsobuje zastavenie otáčania plaváku a veľký radius otáčania a následnú stratu výšky po otočení bóje (Karolína, Juraj, Samo a j Maťo). Niektoré točenia bóje sa ani nedajú považovať za halzu – zastavenie pri bóji a návrat späť (Lenka). Naopak Števo pri halzách nezaváhal a viaceré boli v jeho prevedení ukázkové.

V nedeľu sa k nám pridala aj Oliver po návrate z MS v Poľsku. Evidentne mu účasť na majstrovstvách sveta dodala nový impulz a motiváciu do ďalšieho napredovania. Preteky v nedeľu ukázali, že nácviku štartov treba venovať hlavnú pozornosť, lebo viacerým surfigistom chýbajú základné kroky k dobrému štartu: výber a udržanie si pozície na štartovnej čiare, rozbeh a zrýchlenie po štarte (Karolína, Lenka, Ivan). Lenka s Ivanom potrebujú aj pilovať stúpačky, lebo často zbytočne odpadávajú zo správneho kurzu.

Tréner: Karol Beránek