

LOKÁLNE SÚSTREDENIE

LOKALITA	Domaša – Holčíkovce, Surfclub ATU
PORADOVÉ ČÍSLO SÚSTREDENIA	ČTK 962 – LS Východ 5
TRÉNERI	Karol Beránek, Ladislav Habina
TERMÍN	16.7. – 17.7.2016

ÚČASTNÍCI:

Číslo	Meno a priezvisko	Trieda	Dní
1	Karolína Beránková	BIC	2
2	Patrik Habina	BIC	2
3	Filip Sabol	WS	2
4	Otília Sabolová	WS	2
5	Samuel Sopúch	BIC	2
6	Peter Funk	BIC	2
7	Richard Rexa	RAC	2
8	Jakub Magda	BIC	2

16.7.2016

ROZVRH DŇA TRÉNINGU:

10:00 – 10:20 – privítanie účastníkov, prezentácia plánu dňa
10:30 – 11:00 – príprava športového materiálu
11:30 – 13:00 - tréning na vode
13:30 – 14:00 – obed
14:30 – 16:30 – teoretická príprava
17:00 – 17:30 - uloženie materiálu

METEOROLOGICKÉ PODMIENKY

DEŇ **16.7.2016**
OBLAČNOSŤ Zamračené, dážď
TEPLOTA 19 °C
VIETOR Severný 5-10 m/s

17.7.2016

ROZVRH DŇA TRÉNINGU:

09:00 – 10:00 – prezentácia plánu dňa, príprava športového náradia
10:00 – 10:20 - rozcvička, strečing
10:30 – 12:00 – tréning na vode
12:30 – 13:00 – obed
13:20 – 15:00 – tréning na vode
15:30 – 16:30 - vyhodnotenie LS, uloženie materiálu

METEOROLOGICKÉ PODMIENKY

DEŇ	17.7.2016
OBLAČNOSŤ	Zamračené
TEPLOTA	21°C
VIETOR	Severný 4–7 m/s

ZHODNOTENIE SÚSTREDENIA A PRETEKÁROV

V sobotu nás privítalo daždivé, veterné a pomerne chladné počasie, ktoré odrádzalo najmä začínajúcich surfistov. Aby sa ľahšie vysporiadali s pomerne silným nárazovým vetrom, jazdili s menšími plachtami. Skúsení surfisti trénovali individuálne aj spoločne stúpačky a zaďáky. Poobede sme sa kvôli trvalému dažďu venovali teoretickej príprave. Znova sme si zopakovali pravidlá pri štartoch, stratégiu a taktiku pretekania.

V nedeľu sme absolvovali dva bloky tréningu na vode. Dopoludnia sme sa sústredili na techniku jazdenia, u začiatočníkov na správny postoj a nastavenie plachty, pokročilí jazdci pilovali obraty proti vetru, a halzy.

Poobede sme trénovali na krátkej trati s krátkou stúpačkou. Jazdili sme karusel na jedno kolo. Už takéto krátke tréningové rozjazdy dokážu odhaliť u pretekárov väčšinu nedostatkov a chýb, ktoré potom v pretekoch spôsobujú horšie umiestnenie v poli pretekárov. Sú to najmä problémy s nájdením dobrej pozície na štarte, udržanie miesta na čiare a načasovanie štartu. Viacerí majú problém udržať priamy smer pri pumpovaní a väčšina nedokáže odhadnúť miesto na obrat na „lay line“. Pri zaďákoch málokto dokáže reagovať na zmeny vetra a efektívne pumpovať... To sú oblasti, na ktoré sa v ďalších tréningoch budeme musieť sústrediť.

Som rád, že sa po dlhšej dobe vracia k windsurfinгу Rišo Rexa, ktorý má potenciál popreháňať aj skúsených pretekárov. Samuel a Peter potrebujú zvýšiť dravosť a chuť pumpovať aby mohli v pretekoch porážať dievčatá. Veľkým prisľubom sa ukazuje byť Jakub, pre ktorého to boli prvé tréningy na BIC-u. Vyžaruje z neho veľká chuť a vytrvalosť a robí veľké pokroky.

Tréneri: Karol Beránek, Ladislav Habina