

LOKÁLNE SÚSTREDENIE

LOKALITA	Domaša – Holčikovce, Surfclub ATU
PORADOVÉ ČÍSLO SÚSTREDENIA	ČTK 904 – LS Východ 2
TRÉNERI	Karol Beránek, Ladislav Habina
TERMÍN	16.-17. 04. 2016

ÚČASTNÍCI:

Číslo	Meno a priezvisko	Trieda	Dní
1	Lenka Beránková	BIC	2
2	Karolína Beránková	BIC	2
3	Ema Kušnírová	BIC	1
4	Barbara Timková	BIC	1
5	Tamara Timková	BIC	1
6	Oliver Čarný	BIC	2
7	Martin Beránek	BIC	2
8	Samuel Sopúch	BIC	2
9	Juraj Kučinský	RAC	2
10	Štefan Kučinský	BIC	2
11	Peter Funk	RAC	2

16.04.2016

ROZVRH DŇA TRÉNINGU:

10:00 – 10:30 – privítanie účastníkov, prezentácia plánu dňa
10:30 – 11:30 – kontrola výstroje, nastrojenie oplachtenia
11:45 – 12:00 – technické a bezpečnostné pokyny pre tréning
12:00 – 12:45 - prestávka na obed
12:45 – 13:00 – rozcvička, so strečingom
13:00 – 14:30 - tréning na vode, voľné rozjazdenie
- trenažér a teória na brehu (dievčata 3,4,5)
14:30 – 15:00 – prestávka
15:15 – 16:30 - tréning na vode, obraty, halzy
17:00 – 17:30 - zhodnotenie tréningu na brehu, výklad pravidiel
17:30 – 18:00 - uloženie materiálu

METEOROLOGICKÉ PODMIENKY

DEŇ **16.04.2016**

OBLAČNOSŤ Jasno

TEPLOTA 17 °C

VIETOR Juhovýchodný 4-6 m/s v nárazoch 10 m/s

ROZVRH DŇA TRÉNINGU:

09:30 – 10:00 – nastrojenie plachiet, prezentácia plánu dňa
10:20 – 10:40 – rozcvička, so strečingom
10:40 – 12:15 - tréning na vode
12:30 – 13:20 – prestávka na obed
13:30 – 15:00 – tréning na vode
15:30 – 16:30 – zhodnotenie tréningu, uloženie materiálu

METEOROLOGICKÉ PODMIENKY

DEŇ	17.04.2016
OBLAČNOSŤ	Snečno
TEPLOTA	17 °C
VIETOR	Juhovýchodný 3-8 m/s v nárazoch 14 m/s

ZHODNOTENIE SÚSTREDENIA A PRETEKÁROV

Po dlhej zimnej prestávke sme sa zišli na Domaši v peknom počte. Predstavili sme surfistom kalendár pretekov v roku 2016 a spoločne prebrali ich plány a ambície v nadchádzajúcej sezóne.

Už najstrojovanie plachiet ukázalo, že kým sa mládež dostane do formy a tempa z konca leta, bude na to potrebný určitý čas. Keďže pre väčšinu pretekárov to bol prvý tohtoročný výjazd na vodu, dostali dostatočný priestor na voľné rozjazdenie. Poveternostné podmienky však zďaleka neboli pohodové, vietor bol nestabilný čo sa týka rýchlosti aj smeru. Dievčatá z letných kurzov, ktoré zatiaľ nemajú vhodné neoprény pre studenú jarnú vodu, absolvovali teóriu na brehu a nácvik na trenažéri.

Druhá časť tréningu spočívala na zlepšovaní si zručnosti pri voľnom jazdení na všetky kurzy. Dôraz sa dával na točenie halzy v pofuku a nie medzi pofukmi. Cieľom bolo, zbaviť sa strachu a získať maximálnu rýchlosť pred obratom a podržať plavák v sklze až do ukončenia obratu. Chlapcom sa to darilo viac (Juraj, Oliver, Martin). Na záver dňa pretekári absolvovali výklad pravidiel od čerstvo vyškoleného rozhodcu Stana Fábryho. Oživenie pravidiel pomôže hlavne Lenke a Karolíne pred pretekmi na Lago di Garda.

V nedeľu boli podmienky na jazdenie ešte náročnejšie. Vietor bol veľmi nestabilný, preskakoval aj vyše 90°, kopance sa striedali s dierami a pádom sa nevyhol nikto. Bolo veľmi ťažké udržať plavák v priamom kurze, či v sklze, alebo vyhnúť sa katapultu pri poryvoch. Takéto podmienky nedávali veľa priestoru na cibrenie techniky jazdy, ale ku koncu už bolo na účastníkoch sústredenia badať pokroky, boli zručnejší a sebaistejší, najmä dievčatá Lenka a Kajka. Peťo mal problémy s oplachtením, lebo zabudol posúvať sťažň počas zmeny kurzov. Dievčatá Ema, Barbara a Tamara sa v nedeľu sústredenia nezúčastnili.

Verím, že prvé sústredenie pomohlo mladým surfistom správne sa naštartovať do novej sezóny a že počas ďalších tréningov na vode budeme mať lepšie podmienky na pilovanie techniky jazdy a nácvik pretekov.

Tréneri: Karol Beránek, Laco Habina