

LOKÁLNE SÚSTREDENIE

LOKALITA	Domaša – Holčíkovce, Surfclub ATU
PORADOVÉ ČÍSLO SÚSTREDENIA	ČTK 983 – LS Východ 6
TRÉNERI	Karol Beránek, Ladislav Habina
TERMÍN	20.8. – 21.8.2016

ÚČASTNÍCI:

Číslo	Meno a priezvisko	Trieda	Dní
1	Timea Miková	BIC	2
2	Katarína Miková	BIC	2
3	Matej Tomaščin	BIC	2
4	Oliver Vasilko	BIC	2
5	Tomáš Kostelník	BIC	2
6	Mojmír Novák	BIC	2
7	Anne Onderišinová	BIC	2
8	Richard Tichý	BIC	2
9	Ema B. Kušnírová	BIC	2
10	Tamara Timková	BIC	2
11	Barbara Timková	BIC	2
12	Artúr Šandor	BIC	2
13	Richard Harakaľ	BIC	2
14	Jakub Magda	BIC	2
15	Zuzana Magdová	BIC	2
16	Róbert Kubín	BIC	2
17	Peter Jaš	BIC	2
18	Peter Funk	BIC	2
19	Patrik Habina	BIC	2
20	Ivan Fábry	BIC	2

20.8.2016

ROZVRH DŇA TRÉNINGU:

10:00 – 10:20 – nástup účastníkov, prezentácia plánu dňa
10:20 – 10:40 – príprava športového materiálu
10:40 – 11:30 – teória pretekania, pravidlá
11:50 – 12:30 - tréning na vode - pádlovanie
12:30 – 13:00 – obed
13:20 – 15:30 – pretekári: rozjazdy
14:00 – 16:20 – ostatní: tréning na vode
16:30 – 17:00 – rozbor pretekov a tréningu
17:00 – 17:30 - uloženie materiálu

METEOROLOGICKÉ PODMIENKY

DEŇ	20.8.2016
OBLAČNOSŤ	Jasno
TEPLOTA	28 °C
VIETOR	južný 3-5 m/s

21.8.2016

ROZVRH DŇA TRÉNINGU:

10:00 – 10:30	- prezentácia plánu dňa, príprava športového náradia
11:00 – 13:40	- tréning na vode
11:30 – 14:20	- preteky- rozjazdy
14:00 – 15:00	- obed
15:00 – 15:30	- vyhodnotenie LS, rozbor pretekov, uloženie materiálu
15:30 – 15:50	- vyhodnotenie pretekov, odovzdanie cien

METEOROLOGICKÉ PODMIENKY

DEŇ	21.8.2016
OBLAČNOSŤ	Jasno
TEPLOTA	30 °C
VIETOR	južný 3–6 m/s

ZHODNOTENIE SÚSTREDENIA A PRETEKÁROV

Vďaka tohtoročným náborovým táborom sa okrem aktívnych pretekárov zúčastnilo tohto lokálneho sústredenia aj veľké množstvo vyškolených detí z Domaše a blízkeho okolia.

Sústredenie bolo netradičné tým, že sa konalo v termíne pretekov Slovenského pohára Mayerov memoriál. Keďže sme ako tréneri oželeli účasť na pretekoch, mohli sme sa naplno venovať zverencom. Laco sa sústredil na tréning budúcich nádejí a Karol sa venoval aj pozorovaniu pretekárov počas rozjázdu, koučovaniu medzi rozjazdami a rozboru pretekov.

V sobotu sme pre slabý vietor ráno začali s kondičným veslovaním. V teoretickej príprave si nováčikovia popri pretekároch ozrejmili systém okruhového pretekania, plachetné smernice, rozpis, pravidlá, štartovné znamenia a stratégiu pri štarte. Poobede pretekári absolvovali tri rozjazdy a ostatní trénovali stúpačky, obraty, halzy... V nedeľu mali pretekári opäť tri rozjazdy a nové nádeje trénovali najmä obraty na bójkach.

Pozorovanie pretekárov z motorového člna dáva trénerovi dobrú možnosť odhaliť a pretekárovi ozrejmiť nedostatky v jeho technike a taktike. Oliver Čarný veľmi dobre zvláda štarty, ale na stúpačke preferuje ostrosť stúpania na úkor rýchlosti, čo ho pri zmene vetra dostáva do nevýhodnej pozície na opačnom kurze. Dokáže sa tak po dobrom štarte prepadnúť takmer na koniec štartového poľa a namiesto toho aby zabojoval o lepšie umiestnenie, vzdá rozjazdu. Ďalší chlapci majú pri štartoch ešte veľké rezervy, najmä: zameranie čiary, udržanie pozície na čiare a rýchly rozjazd po štarte. Samuel Sopúch a Ivan Fábry už na ME v Poľsku zistili aké dôležité je vytrvalé a efektívne pumpovanie. Aj u najmladších Peťa Jaša a Paťa Habinu vo chvíľach keď zapumpujú výrazne vzrastie rýchlosť jazdy aj uhol stúpania. V prípade, že sa len vezú, otvárajú plachtu a odpadávajú. Najvýraznejším problémom u Petra Funka je otočiť pri jazde na hornú bójku na „lay line“, často najazdí veľa metrov naviac. Milým prekvapením je pre mňa jazda Roba Kubína, ktorý už šliape na päty Ivanovi a Samovi. Aj on však ešte potrebuje popracovať na vylepšení postoja a udržaní kurzu a rýchlosti pri stúpaní.

Z nových talentov sa sľubne ukazujú Jakub Magda, RišoHarakaľ a Oliver Vasilko.

Tréneri: Karol Beránek, Ladislav Habina