

LOKÁLNE SÚSTREDENIE

LOKALITA	Domaša
PORADOVÉ ČÍSLO SÚSTREDENIA	ČTK 950 – LS Domaša II
TRÉNER	Karol Beránek
TERMÍN	24. -25. 5. 2014

ÚČASTNÍCI:

Číslo	Meno a priezvisko	Vek	Trieda	Dní
1	Samuel Sopúch	14	OPT	2
2	Karolína Beránková	13	OPT, WS	2
3	Peter Jaš	10	OPT	2
4	Dušan Vanický	: -)	FINN	1
5	Jakub Jaš	5	OPT	
6	Maximilián Kršák	5	OPT	

24.05.2014

ROZVRH DŇA TRÉNINGU:

10:30 – 11:30 – prezentácia plánu dňa , nastrojenie lodí
11:00 – 13:00 – tréning na vode
 nácvik štartov, krátky karusel
 jazda na mini okruhu so zmenami smeru krúženia
 státie na štartovnej čiare, rozbeh, zrýchlenie
13:00 – 14:30 – prestávka na obed;
14:30 – 15:00 – teória: stratégia štartu,
15:00 – 17:00 – tréning na vode nácvik štartov
17:30 – 18:00 – uloženie materiálu, zhodnotenie tréningu a rozjázd

METEOROLOGICKÉ PODMIENKY

DEŇ **24.05.14**
OBLAČNOSŤ Slnечно
TEPLOTA 25 °C
VIETOR Južný 2-4 m/s
VLNY 15 – 30 cm

25.05.2014

ROZVRH DŇA TRÉNINGU:

08:00 – 08:45 – beh, rozcvička, plávanie
08:45 – 09:30 - raňajky
09:30 – 10:00 –teória, prezentácia plánu dňa
10:30 – 13:00 – tréning na vode – pádlovanie na plavákoch
obraty, halzy stúpanie
13:00 – 14:00 – prestávka na obed;
14:00 – 14:20 – teória pretekania, obraty bójok
14:40 – 16:00 – inštruktážne zvezenie nováčikov, kormidlo, oťaže,
16:30 – 17:30 – Peťo, Samo, prvé jazdy na surfe – tandem
18:00 – 19:00 - uloženie materiálu, zhodnotenie tréningu

METEOROLOGICKÉ PODMIENKY

DEŇ	25.05.143
OBLAČNOSŤ	Polooblačno
TEPLOTA	24 °C
VIETOR	Severný 1-4 m/s
VLNY	10 – 30 cm

ZHODNOTENIE SÚSTREDENIA A PRETEKÁROV:

Sobotňajší tréning pri miernom južáku nám oživil Dušan Vanický, ktorému časté zmeny smeru na okruhu dali na Finne dosť zabráť... Pri nácviku rozjazdu zo štartovnej čiary odovzdával Opt'ákom svoje skúsenosti a robil im sparingpartnera.

V nedeľu sa náš tím pridá k surfistickému kurzu, ktorý viedol Patrik Pollák. Rozcvička a kruhový tréning nám dali zabráť. Kajka trénovala so surfistami na Bic Techno s väčšou plachtou (5,0 m²) a trapézom. Chlapci Peťo a Samo absolvovali prvé kroky aj pády na surfe pri jazde na tandeme. Naši nováčikovia Jakub a Maxo, ktorí si mali možnosť skúsiť kormidlovanie a ovládanie plachty zatiaľ s asistenciou trénera, dúfam čoskoro rozšíria náš mini kolektív Opt'ákov.

V tréningu optimistov sme sa zamerali na nácvik štartov a točenie bójok, ale skutočnou skúškou budú až preteky s bohatšou účasťou lodí. V našej trojici jasne dominuje Kajka, Peťo ešte nemá dostatok sústredenosti, občas vypadne z optimálneho kurzu a Samo už stráca motiváciu a záujem o túto loď...

Z nedeľňajšej letargie po dlhšom prehováraní snád' Sama vytrhla jazda na surf-tandeme. Aj keď otvorene nedal najavo svoje nadšenie zo surfovania, postrehol ho však jeho otec Slavo a konečne mu kúpil komplet Bic-Techno. Znova som si potvrdil, aký skvelý nástroj na vyučovanie winsurfingu je tandem od Starboardu! Verím, že Samo objaví čaro surfovania a bude posilou nášho mládežníckeho družstva surfistov.

Tréner: Karol Beránek