

LOKÁLNE SÚSTREDENIE

LOKALITA	Domaša – Holčíkovce, Surfclub
PORADOVÉ ČÍSLO SÚSTREDENIA	ČTK 957 – LS Domaša 5
TRÉNER	Karol Beránek
TERMÍN	27.-28.06. 2015

ÚČASTNÍCI:

Číslo	Meno a priezvisko	Trieda	Dní
1	Lenka Beránková	WS	2
2	Karolína Beránková	WS	2
3	Martin Beránek	WS	2
4	Samuel Sopúch	WS	2
5	Ivan Fábry	WS	2
6	Peter Funk	WS	2

27.06.2015

ROZVRH DŇA TRÉNINGU:

09:30 – 10:30 – príprava lodí, prezentácia plánu dňa
11:00 – 12:50 – teoretická príprava: rozjazda od A do Z
13:00 – 14:00 – prestávka na obed;
14:30 – 16:40 – tréning na vode – nácvik štartov, krátke rozjazdy
17:00 – 17:30 – zhodnotenie tréningu na brehu
18:00 – 18:30 – uloženie materiálu

METEOROLOGICKÉ PODMIENKY

DEŇ **27.06.2015**

OBLAČNOSŤ Jasno

TEPLOTA 23 °C

VIETOR dopoludnia: bezvetrie, popoludní: severný 1-4 m/s

31.05.2015

ROZVRH DŇA TRÉNINGU:

08:30 – 09:00 – nastrojenie plachiet, prezentácia plánu dňa
09:30 – 12:20 – tréning na vode jazda na vytýčenej trati: stúpačky -obraty,
zaďáky – halzy okolo neukotvených bójí,
12:30 – 13:30 – prestávka na obed
13:30 – 14:10 – rozbor tréningu, analýza chýb, vysvetlenie rôznych spôsobov
pumpovania s ukážkami, kontrola trimu plachiet
14:30 – 15:30 – voľný program
16:00 – 17:00 - uloženie materiálu

METEOROLOGICKÉ PODMIENKY

DEŇ	28.06.2015
OBLAČNOSŤ	Snečno
TEPLOTA	24 °C
VIETOR	dopoludnia: severný 3-6 m/s, popoludní: 2–4 m/s

ZHODNOTENIE SÚSTREDENIA A PRETEKÁROV

Sobotňajšie bezvetrie nám dalo priestor na veľkú porciu teórie. Počas takmer dvoch hodín sme si rozobrali priebeh rozjazdy od A po Z: stratégia pred štartom, zameranie a výber strany čiary, plavba na jednotlivých úsekoch, oboplávanie bójí, súboje na trati – taktika, pravidlá ... Pre nováčikov v pretekárskom windsurfinhu Peťa a Ivana, informácií až-až.

Poobede sme teoretické znalosti testovali na vode pri nácvikoch štartov a krátkych rozjazdách. Mat'o, Lenka, Samo sa väčšinou trafia do štartovného signálu, ale Kaja prichádza na čiaru často neskoro a vytvára chaos a kolízie na štarte.

Pre rodinné povinnosti trénera a niektorých účastníkov sme posunuli nedeľňajší tréning do skorších hodín ako obvykle, za čo sme boli odmenení pekným vetrom, ktorý šikovnejším surfistom doprial aj občasnú jazdu v sklze. Jazda na krátkom karuseli s neukotvenými slalomovými bójkami dávala dost príležitostí na nácvik techniky obrátov a hálz. Pri pohľade na množstvo nedokonalostí sa čudujem, že viacerých mládežníkov je treba volať na vodu :-)

Snaha o zlepšenie techniky jazdy u nováčikov Peťa a Ivana bude podporená začatím používania sedacieho trapézu. Umožní im to opustiť Old-school style s nohou pri sťažni a zlepšiť efektivitu jazdy v strednom a silom vetre.

V teórii sme si prebrali rôzne techniky pumpovania, ktoré by sme mali postupne nacvičovať nielen v pretekoch.

Tréner: Karol Beránek