

LOKÁLNE SÚSTREDENIE

LOKALITA	Domaša – Holčíkovce, Surfclub ATU
PORADOVÉ ČÍSLO SÚSTREDENIA	ČTK 988 – LS Východ 7
TRÉNERI	Karol Beránek, Ladislav Habina
TERMÍN	27.8. – 28.8.2016

ÚČASTNÍCI:

Číslo	Meno a priezvisko	Trieda	Dní
1	Patrik Habina	BIC	2
2	Richard Harakaľ	BIC	2
3	Jakub Magda	BIC	2
4	Tomáš Kostelník	BIC	2
5	Peter Jaš	BIC	2
6	Ivan Janák	BIC	2
7	Jakub Kovalík	BIC	2
8	Filip Sabol	BIC	2

27.8.2016

ROZVRH DŇA TRÉNINGU:

10:00 – 10:20 – nástup účastníkov, prezentácia plánu dňa
10:30 – 11:00 – príprava športového materiálu
11:00 – 12:00 - tréning na vode – pádlovanie
12:00 – 12:30 – voľný program
12:30 – 13:00 – obed
13:20 – 15:00 – tréning na vode
16:30 – 17:00 – rozbor pretekov a tréningu uloženie materiálu

METEOROLOGICKÉ PODMIENKY

DEŇ **27.8.2016**
OBLAČNOSŤ Jasno
TEPLOTA 30 °C
VIETOR južný 0-3 m/s

ROZVRH DŇA TRÉNINGU:

10:00 – 10:30 - prezentácia plánu dňa, príprava športového náradia
10:30 – 11:00 – tréning na vode - pádlovanie
11:20 – 13:30 – tréning na vode
14:00 – 14:30 – obed
14:30 – 15:00 – voľný program
15:00 – 15:30 – rozbor tréningu
15:30 – 16:00 - uloženie materiálu

METEOROLOGICKÉ PODMIENKY

DEŇ	28.8.2016
OBLAČNOSŤ	Jasno
TEPLOTA	31 °C
VIETOR	južný 1–4 m/s

ZHODNOTENIE SÚSTREDENIA A PRETEKÁROV

Dokonalé letné počasie – horúco, bez mrakov a bez vetra prialo slniacim sa a kúpajúcim dovolenkárom, nie však jachtárom. Slabé výhliadky na vietor, odradili od sústredenia viacerých skúsených pretekárov, ktorí dali prednosť iným aktivitám. Mohli sme sa tak viac sústrediť na mladších a nádejných surfistov.

V sobotu sme pre slabý vietor ráno začali s kondičným veslovaním. Spoločné aktivity a hry na a vo vode sú dobrým prostriedkom na upevnenie rodiacej sa partie najmenších pretekárov. Ľahký vetrík poobede sme využili na nácvik základných zručností – správny postoj na plaváku, nastavenie plachty, stúpanie. Chlapci si mali možnosť vyskúšať rôzne typy a veľkosti plavákov a oplachtenia.

Aj nedeľa začínala ráno bezvetrím, ale počas výletu na paddleboardoch a kajakoch sa trochu rozfúkalo, takže sme prestúpili na surfy a mohli sme vylepšovať aj jachtárske zručnosti. Jazdili sme v skupine, trénovali sme stúpanie, obraty, otáčky o 360 stupňov. Na záver sústredenia sme si rozanalyzovali ukážkami na trenažéri detaily manévrov, ktoré sme skúšali na vode.

V tejto skupine zverencov sú traja chlapci – Peťo, Jakub Magda a Kubo Kovalík, ktorí už začínajú zvládať pretekársku plachtu BIC 5,8 m². Pre Kuba to boli prvé jazdy na tejto plachte a zo začiatku mu robilo problém prehodiť spiry po obrate. Mladší chlapci na menších plachtách 4 až 5 m² robia rýchle pokroky, a keď im vydrží nadšenie, čoskoro dobehnú ostatných.

Tréneri: Karol Beránek, Ladislav Habina