

SPRÁVA Z LS Domaša 4, ČTK 994

3.6. - 4.6.2017, Domaša - Holčíkovce

03.6.2017 – Sobota

Na sústreďenie prišlo 13 detí, vid' Prezenčná listina.

Pri nástupe Ladislav Habina privítal účastníkov a dohodli sme sa na programe pre oba dni výcviku.

Všetci si nastavili športový materiál, alebo asistovali pri jeho príprave.

Väčšina z prítomných už surfovala minulý rok, avšak nemala osobnú zručnosť pri nastavovaní plachty.

Po nastrojení všetkých plachiet prebehla rozcvička so strečingom cca 20 min.

Po rozcvičke boli predmetom tréningu začiatovníci a ich zručnosti s oplachtením na brehu a na plaváku.

Pre zopakovanie na začiatok tejto sezóny prebehol najprv výcvik základných zručností s plachtou na brehu. Tento výcvik robili Jakub, Filip, Mojmír, Timea a Katka.

OPAKOVANIE bolo zamerané na:

- bezpečné a úsporné dvíhanie plachty z drepu vystieraním nôh, nie ohýbaním chrbta
- uchopenie oplachtenia v mieste prednej koncovky ako základná plocha pre všetky nasledovné úkony resp. ako bezpečná poloha a prevencia pred zbytočným pádom
- rozjazd na 5 dŕb zo základnej polohy až po udržanie smeru jazdy a správny postoj na plaváku súčasne s ideálnym úchopom rahná
- návrat do základnej polohy na 2 doby
- obrat proti vetru a narábanie s oplachtením spojené s rozjazdom do nového smeru jazdy

Predmetom tréningu skúsenejších juniorov na BIC TECHNO bolo zdokonaľovanie plavby a nastavenia plachty v slabom vetre.

Rišo aj Adam vyplávali a jazdili vo vetre 2 – 3m/s. Trénovali jazdu na stúpačku a karusel na 200m trati. Úlohou bolo súperenie a zdokonaľovanie sa pri spoločnej plavbe jedným smerom. Ladenie spočívalo v nastavení, trimovaní plachty na rôzne smery, veľmi úzky úchop rahná v jednom bode, ideálny postoj na plaváku, pumpovanie a súperenie pri dynamickú jazdu jedným smerom. .

Zadanie bolo jazdiť na bočný vietor okolo bójok OSMIČKY s obratmi proti vetru a udržanie smeru jazdy po nasledujúcu bójku.

Počas tréningu podávali inštrukcie aj pochvalu tréneri Laco aj Karol. .

Na uvoľnenie a aj pre zábavu a súčasne pre zlepšenie fyzickej zdatnosti všetkých účastníkov, prebehlo súperenie na plavákoch s pádlom, bez plachty okolo bójok na vzdialenosť 30m. Účastníci sa hrou a súťažením zabavili a pritom aj posilňovali celé telo.

04.6.2017 – Nedeľa

Na úvod sme sa dohodli na časovom programe tréningu a cieľoch tréningu, vzhľadom na južný vietor o sile cca 5 – 8 m/s. Určili sme lokalitu a bezpečnostné pokyny na tréning. Prebehla príprava športového náradia, rozcvička so strečingom.

Plavba bola väčšinou pred Mládežníckou osadou a Surfclubom. Fúkal južný vietor 5 – 8 m/s. Začiatovníci jazdili pod dozorom trénera Laca Habinu. Zdokonaľovali sa v priamom smere jazdy aj s obratmi proti vetru.

Skúsenejší jachtári Lenka, Karolína, Samuel, Peter jazdili pod dozorom Karola Beránka. Jazdenie okolo bójk do 8-ičky. Trénovali slalom - nácvik obrátov po vetre, jazda v sklze na bočný vietor.

Po obede urobili tréneri vyhodnotenie celého tréningu.

Účastníci sa chovali disciplinovane a snažili sa zlepšovať pri každom pokyne. Najväčšie zlepšenie preukázal Rišo Harakaľ aj Adam Vrábeľ. Obaja stáli na surfe 3x v tejto sezóne a dodržiavaním pokynov trénerov jazdili plynule a s citom. Obaja preukázali zručnosť robiť obrat oproti vetru, rýchlo reagovať na zmeny smeru vetra (preskakoval cca 30 stupňov) a udržiavali priamy smer jazdy. Získali lepšie sebavedomie a chuť opäť prísť na ďalší tréning.

Tomáš Kostelník má zatiaľ ťažkosti s postojom na plaváku, Jakub Magda jazdí druhú sezónu na plachte 5,8m² a celkom sa zdokonalil, občas však zabúda pracovať s plutvou pri zmene plavby.

Pre skúsených pretekárov je tréning hálz, a jazdy v sklze potrebné trénovať neustále, lebo nikto to nedokáže urobiť bezchybne. Kaja s Lenkou majú dobrú začiatočnú fázu, ale pri výjazde im robí problém udržanie rýchlosti a rozbeh po obrate. Pre Samuela je úspechom otočiť bójku bez pádu.

Všetkých však čaká ešte dlhá cesta pokiaľ sa naučia urobiť dobrú halzu, pretože dokonalá technická halza v sklze si vyžaduje aj roky drilovania.

06.06.2017

Ladislav Habina, Karol Beránek