

LOKÁLNE SÚSTREDENIE

LOKALITA	Domaša – Holčíkovce, Surfclub ATU
PORADOVÉ ČÍSLO SÚSTREDENIA	ČTK 920 – LS Východ 3
TRÉNERI	Karol Beránek, Ladislav Habina
TERMÍN	14.-15. 05. 2016

ÚČASTNÍCI:

Číslo	Meno a priezvisko	Trieda	Dní
1	Richard Harakaľ	OPT	2
2	Peter Jaš	OPT	2
3	Jakub Jaš	OPT	2
4	Patrik Habina	OPT	2
5	Samuel Sopúch	BIC	1
6	Karolína Beránková	BIC	1

14.05.2016

ROZVRH DŇA TRÉNINGU:

11:00 – 11:30 – privítanie účastníkov, prezentácia plánu dňa
11:30 – 12:45 – teória: kurzy, taktika, manévry, pravidlá
12:45 – 14:30 - prestávka na obed
14:30 – 15:00 – rozcvička, so strečingom
15:00 – 16:30 – plávanie vo wellness Solaris
17:00 – 17:30 - zhodnotenie dňa

METEOROLOGICKÉ PODMIENKY

DEŇ **14.05.2016**

OBLAČNOSŤ Dážď

TEPLOTA 18 °C

VIETOR

16.05.2016

ROZVRH DŇA TRÉNINGU:

10:00 – 10:40 – nastrojenie plachiet, prezentácia plánu dňa
10:40 – 11:00 – rozcvička, so strečingom
11:20 – 14:30 - tréning na vode
14:30 – 15:30 – prestávka na obed
15:30 – 16:30 – zhodnotenie tréningu, uloženie materiálu

METEOROLOGICKÉ PODMIENKY

DEŇ	15.05.2016
OBLAČNOSŤ	Polojasnoo
TEPLOTA	20°C
VIETOR	Severný 3-6 m/s v nárazoch 8 m/s

ZHODNOTENIE SÚSTREDENIA A PRETEKÁROV

Pre nepriaznivé počasie v sobotu – celodenný dážď sme zvolili náhradný avšak užitočný program.

Urobili sme sedenie v lodenici zopakovali si teóriu:

- smery vetra a plavebné kurzy,
- taktika plavby pri zmene smeru vetra,
- skúsenosti účastníkov a ich prežívanie,
- sebareflexia účastníkov pri pretekových manévroch so súpermi,
- trestné obraty,
- rôzne pretekové trate a taktika plavby podľa zmeny smeru vetra,
- brehová taktika na rôznych lokalitách,
- opakovanie štartových signálov a vlajok,

Poobede sme využili služby zrekonštruovaného a novootvoreného rekreačného zariadenia Solaris a otestovali jeho wellness vybavenie, najmä bazén, kde chlapci porovnávali svoje plavecké schopnosti pri hravých súťažiach:

- 3m pod hladinou na jeden nádych, 10m pod hladinou na jeden nádych,
- Súťaž, kto najviac prepláve pod hladinou na jeden nádych tam aj späť, cca 15m bol maximum,
- plávanie na hladine kraulom, séria 2x 10m po 5 opakovaní,
- plávanie na hladine kraulom, šprint na 10m,
- Súťaž vo dvojiciach, štafeta jeden podhladinou 10m a druhý na hladine 10m,
- Voľná zábava s loptou 15min.
- Relax vo výrivke, 20min.

V nedeľu sa vyčiasilo a k optimistom sa pridali aj surfisti Karolína a Samo. Trénovali sme na vode na krátkej karuselovej trati s 300 m stúpačkou. Jazdili sme krátke rozjazdy na jedno kolo (3x). Tréneri podávali účastníkom spätnú väzbu a svoje postrehy cez prestávky po rozjazdoch. Neskôr, keď sa k tréningu pridali aj dospelí surfisti, aby sme vytvorili súťažné napätie a podmienky čo najviac podobné reálnym pretekom, sme jazdili na dve kolá (3x).

Po modelovaných pretekoch sme sa so surfistami sústredili na nácvik a vyladenie správneho postoja na stúpačke s cieľom dosiahnuť optimálnu rýchlosť a ostrosť pri stúpaní.

Mladší chlapci Peter, Jakub, Patrik a Rišo na úvod sezóny jazdili na Optimistoch, opakovali si a vylepšovali zručnosti získané z minulej sezóny. Najmladší optimista Jakub zatiaľ len získava zručnosť v ovládaní lode a vzhľadom na poveternostné podmienky mal ťažkosti a tréning ukončil skoro, ale bez zranenia. Peťo, Paťo a Rišo ukázali istotu v ovládaní plavidiel pri všetkých manévroch, ale nabudúce už chcú prestúpiť na surfy a jazdiť v triede BIC Techno.

Pre surfistov Karolínu a Samuela boli v nedeľu ideálne podmienky na tréning. Samuel driloval správny postoj na stúpačke: jazdu v trapéze, prenesenie váhy na kĺb, nohy v pútkach, jazda na záveternej hrane, udržanie sklzu... Robil rýchle pokroky, ale potreboval by častejšie trénovať aby sa mohol v pretekoch vyrovnáť ostrieľanejším pretekárom.

Tréneri: Karol Beránek, Laco Habina