

Správa z LS Domaša 5, ČTK 995

Dňa 15.-16.7.2017, Domaša - Holčíkovce

15.7.2016 - Sobota

Účastníci sa dostavili na sústreďenie o 10.00 hodine. Vid' prezenčná listina.

Pri nástupe boli deti oboznámené s programom výcviku a boli rozdelené do dvoch skupín. Začiatovníci a pokročilí. Začiatovníkov viedla Iveta Beránková, pokročilých Laco Habina. Na úvod si všetci nastavili plachty. Po nastrojení sme určili lokalitu pre plavbu na vode a bezpečnostné pokyny na tréning. Po rozcvičke Lacova skupina vyplávala na vodu. Mala vytýčenú trať dvoma bójami. Všetci trénovali stúpačku, obraty proti vetru, obrat stúpačkovej bóje, jazdu na zadný vietor, obrat bóje po vetre. Fúkal južný vietor o sile 3 - 6 m/s.

Začiatovníci si najprv zopakovali na brehu na trenažéri základný postoj na plaváku, zdvíhanie plachty, štart, jazdu na bočný vietor, obraty proti vetru. Aj keď všetci v tejto skupine jazdia v slabších vetroch, bolo to na úvod veľmi dôležité pre osvojenie si základných postupov pri manévrovaní, ktoré sa časom pre nich stanú automatické.

Po obedňajšej prestávke sme všetci vyplávali na vodu. Bol ideálny vietor pre začiatovníkov, ale aj tým zdatnejším je potrebné trénovať jazdu v slabom vetre.

Z motorového člna viedol výcvik Laco Habina, Iveta jazdila okolo detí na kajaku. Všetci trénovali obraty po vetre, aj proti vetru na zapískanie.

Po skončení tréningu bol rozbor tréningu, analýza chýb a vyhodnotenie dňa.

16.7.2016 - Nedeľa

Dohodli sme sa na časovom plnení tréningu a cieľoch tréningu. Opäť fúkal vietor o sile 3–6 m/s. Určili sme lokalitu a opäť zopakovali bezpečnostné pokyny. Všetci si pripravili športové náradie.

Pred vyplávaním na vodu prebehla rozcvička s balančným cvičením na fit loptách cca 20 min.

Obe skupiny trénovali spoločne.

Tréning bol zameraný na nácvik stúpania proti vetru, kde bolo hlavnou úlohou dokázať ostro stúpať proti vetru pri zachovaní vysokej rýchlosti jazdy. Ďalšou úlohou bolo zrýchliť obrat proti vetru tak, aby dokázali po obrate plynulo pokračovať v jazde bez zastavenia, alebo dokonca cúvania. Pri ceste späť po vetre mali za úlohu jazdiť bez plutvy a zrýchľovať pomocou pumpovania.

Na záver tréningu na vode mali voľnú jazdu.

Iveta Beránková a Laco Habina urobili zhodnotenie celého lokálneho sústreďenia.

Účastníci získali nové poznatky od trénerov na ich celkové zlepšovanie sa.