

LOKÁLNE SÚSTREDENIE

LOKALITA	Domaša
PORADOVÉ ČÍSLO SÚSTREDENIA	ČTK 955 – LS Domaša 3
TRÉNER	Ladislav Habina
TERMÍN	29.-30.8. 2015

ÚČASTNÍCI:

Číslo	Meno a priezvisko	Trieda	Dní
1	Anne Onderišinová	WS	2
2	Otília Sabolová	WS	2
3	Peter Semanco	WS	2
4	Ema Kušnírová	WS	2
5	Barbara Timková	WS	2
6	Tamara Timková	WS	2
7	Róbert Kubín	WS	2
8	Artúr Šándor	WS	2
9	Richard Harakal'	WS	2

29.08.2015

ROZVRH DŇA TRÉNINGU:

09:30 – 10:30 – nastrojenie plachiet, prezentácia plánu dňa;
11:00 – 11:30 – diaľková plavba na opačnú stranu - “pumpovanie”
11:30 – 12:45 – oddych
12:45 – 13:15 – plavba späť
13:15 – 15:00 – obed, oddych
15:00 – 17:00 - pádlovanie
17:00 – 17:30 – uloženie materiálu, zhodnotenie tréningu

METEOROLOGICKÉ PODMIENKY

DEŇ **29.08.2015**

OBLAČNOSŤ Slnечно

TEPLOTA 30 °C

VIETOR premenlivý vietor 1-2 m/s, bezvetrie

30.08.2015

ROZVRH DŇA TRÉNINGU:

07:30 – 08:00 – príprava trate - bóje
08:00 – 08:30 - rozcvička, plávanie
09:00 – 09:20 – prezentácia plánu dňa, inštrukcie k jazde okolo bójok
09:20 – 10:00 – tréning na vode, točenie bójok – proti vetru, po vetre

10:00 – 11:00 – oddych na vode - bezvetrie
11:00 – 12:30 – obed
12:30 – 13:00 – rozbor a zhodnotenie dopoludňajšieho tréningu
13:00 – 14:30 – plávanie, pádlovanie
14:30 – 15:00 – inštruktáž k plavbe na trati karusel
15:00 – 16:30 – tréning na vode – stúpačky, zad'áky na trati karusel
16:30 – 17:00 – zhodnotenie sústredenia
17:00 – 17:30 – uloženie materiálu

METEOROLOGICKÉ PODMIENKY

DEŇ **30.08.2015**
OBLAČNOSŤ Slnéčno
TEPLOTA 32 °C,
VIETOR severný vietor 3-5 m/s

ZHODNOTENIE SÚSTREDENIA A PRETEKÁROV

Vzhľadom na bezvetrie som zahájil tréning formou „dial'kovej plavby“ na druhú stranu Domaše, časť Mládežnícka osada, cca 1.500m a to „pumpovaním“ a udžiatvaním priameho smeru plavby. Dvaja boli v tejto zručnosti podstatne lepší a to Tamara Timková a Peter Semanco. Ostatným som dával operatívne pokyny z motorového člna. Postupne sa zlepšovali v spôsobe aj v rytme.

Plavba opačným smerom, späť do SurfClub Domaša, 1.500m. Priebežne bolo prúdenie okolo 1m/s zo smeru Sever. Zadal som inštrukciu pre maximálnu citlivosť prúdenia vetra a to uchopenie rahna

v „jednom“ bode, čo je uchopenie rukami v ideálnej a rovnovážnej polohe tak, aby zacítili aj najmenšiu zmenu smeru vetra, resp. poryvu.

Účastníci sústredenia mali výrazné ťažkosti s orientáciou po obratoch. Ukázalo sa, že precvičovanie obrátov pri bočnom vetre (osmičky) boli užitočnou prípravou na túto ťažšiu plavbu.

Dvaja účastníci Anne a Otilia potrebujú viac fyzickej aj technickej prípravy. Poveternostné podmienky boli nad ich zručnosti.

Výborne zvládali udržanie smeru plavby aj sklz Tamara aj Peter avšak obraty musia ešte precvičovať.

Intenzita pádov bola vysoká u všetkých účastníkov.

Ema, Barbara, Robo, Artúr a Rišo sa výrazne zlepšili na tomto sústredení a to hlavne v postoji na plaváku, držaní oplachtienia, držaní smeru plavby, získali zručnosť zvládať uvedené poveternostné podmienky (3- 5m/s) a samozrejme sa motivovali navzájom v dosiahnutých úspechoch.

Výsledný pocit ostal veľmi pozitívny. Účastníci zhodnotili záujem pokračovať v takýchto sústredeniach a poďakovali za túto aktivitu trénerovi.

Ladislav Habina, 2.9.2015

