

LOKÁLNE SÚSTREDENIE

LOKALITA	Domaša – Holčikovce, Surfclub ATU
PORADOVÉ ČÍSLO SÚSTREDENIA	ČTK 934 – LS Východ 4
TRÉNERI	Ladislav Habina, Iveta Beránková
TERMÍN	4.6 – 5.6.2016

ÚČASTNÍCI:

Číslo	Meno a priezvisko	Trieda	Dní
1	Richard Harakaľ	WS	2
2	Patrik Habina	WS	2
3	Ivan Janák	WS	2
4	Tomáš Kostelník	WS	2
5	Samuel Sopúch	BIC	2
6	Ivan Fábry	BIC	2

4.6.2016

ROZVRH DŇA TRÉNINGU:

11:00 – 11:30 – privítanie účastníkov, prezentácia plánu dňa
11:30 – 12:30 – príprava športového materiálu
12:30 – 13:30 - prestávka na obed
13:30 – 13.50 – rozcvička so strečingom
14:00 – 16:30 – tréning na vode
17:00 – 17:30 - zhodnotenie dňa

METEOROLOGICKÉ PODMIENKY

DEŇ **4.6.2016**
OBLAČNOSŤ Slnечно, vietor
TEPLOTA 23 °C
VIETOR 2-3 m/s

5.6.2016

ROZVRH DŇA TRÉNINGU:

09.30 – 09.50 – prezentácia plánu dňa
09.50 – 10.00 – príprava športového náradia
10.00 – 10.20 - rozcvička, strečing
10.30 – 12.30 – tréning na vode
12.30 – 13.30 – obed
13.30 – 14.00 – vyhodnotenie LS

METEOROLOGICKÉ PODMIENKY

DEŇ	5.6.2016
OBLAČNOSŤ	Slnечно
TEPLOTA	23°C
VIETOR	Severný 1–3 m/s

ZHODNOTENIE SÚSTREDENIA A PRETEKÁROV

Pre zopakovanie prebehlo prvý deň najprv výcvik základných zručností s plachtou na brehu. Tento výcvik robili Tomáš, Ivan, Rišo, Patrik.

- bezpečné dvíhanie plachty z drepu vystieraním nôh, nie ohybom chrbta
- uchopenie oplachtienia v mieste prednej koncovky ako základná poloha pre všetky nasledovné úkony, resp. ako bezpečná poloha a pervencia pred zbytočným pádom
- rozjazd na 6 dôb so základnej polohy až po udržanie smeru jazdy a správny postoj na plaváku s ideálnym úchopom rahna
- návrat do základnej polohy
- 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 nastavenie plachty v slabom vetre. Samo a Ivan vyplávali a jazdili vo vetre 2 – 3 m/s. Trénovali jazdu stúpačku a karusel na 600 m trati. Úlohou bolo súperenie a zdokonaľovanie sa pri spoločnej plavbe jedným smerom. Ladenie spočívalo v nastavení, trimovaní plachty na rôzne smery, ideálny postoj na plaváku, pumpovanie a súperenie pri dynamickej jazde jedným smerom.

Po tréningu WS na brehu sme určili lokalitu a bezpečnostné pokyny na tréning na vode. Na vodu vyplávali začiatočníci Ivan, Tomáš, Rišo a Patrik. Zadanie bolo jazdiť na bočný vietor okolo bójok OSMÍČKY s obratmi proti vetru a udržanie smeru jazdy po nasledujúcu bójku. Počas tréningu podávali inštrukcie aj pochvalu Laco a Iveta z motoráku.

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

Druhý deň bolo predmetom tréningu pre začiatočníkov opakovanie zručností s oplachtením. Vo vzdialenosti 100 m boli bója č. 1 a bója č. 2 na bočný vietor. Účastníci sa snažili robiť OSMÍČKU s obratmi proti vetru. Tréneri podávali účastníkom spätnú väzbu a svoje postrehy počas jazdenia megafónom. Skúsenejší juniory na BIC TECHNO si zdokonaľovali plavbu a nastavenie plachty v slabom vetre, prebehlo opakovanie predošlého dňa.

Na záver LS urobili Laco Habina a Iveta Beránková vyhodnotenie celého sústredenia – tréningu. Ivan a Rišo získali lepšie sebavedomie a chuť opäť prísť na ďalší tréning, Tomáš a Paťo sú skúsenejší, avšak pri zmene smeru vetra mali ťažkosti vystúpať na bójku. Plachty 4 m² a 4,5 m² majú v slabom vetre slabý výkon, čo chlapci nahrádzali pumpovaním. Samo a Ivan získali viac poznatkov z trimovania plachty v slabom vetre. Výkonnostne sa lepšie prejavil Samo, avšak Ivan mal tento rok zatiaľ menej možností na tréning.

Tréneri: Iveta Beránková, Ladislav Habina