

LOKÁLNE SÚSTREDENIE

LOKALITA	Domaša – Holčikovce, Surfclub ATU
PORADOVÉ ČÍSLO SÚSTREDENIA	ČTK 707 – LS Východ 2
TRÉNERI	Karol Beránek, Iveta Beránková
TERMÍN	21. - 22.4.2018

ZHODNOTENIE SÚSTREDENIA A PRETEKÁROV

Jachtárska sezóna sa na Domaši začala Lokálnym sústredením Východ 2, nakoľko prvé sústredenie sme museli preložiť kvôli vysokej hladine vody. Na prvé sústredenie prišlo 5 detí: Timea Miková, Adam Vrabel', Jakub Jaš, Peter Jaš a Filip Sabol.

Po úvodnom spoznávaní sa po dlhej zime nám postupne každé z detí porozprávalo o zimnej príprave a o svojich ambíciách v novej sezóne.

Najdôležitejšie bolo zistenie, akú majú motiváciu zúčastňovať sa na pretekoch na Domaši, alebo aj mimo Domaše, Možno je to na úvod sezóny priskorá informácia, ale je potrebné vedieť, čo deti naozaj chcú a aké majú očakávania.

Po takejto spoločnej diskusii sme pristúpili ku odovzdávaniu športového klubového materiálu, po ktorom nasledovala výuka správneho nastrojenia a rozobratia oplachtenia. Spoločne sme nastavili všetky plachty, aby si to deti mohli dobre zopakovať a naučili sa to robiť skoro automaticky.

V sobotu bolo ideálne počasie na rozbehnutie sezóny, južný vietor 2 – 6 m/s, slnečno, 24°C.

Deti boli rozdelené do dvoch skupín, Jakub, Adam, Peter a Timea, Filip. Prvá skupina sa pod dohľadom trénera venovala rozjazdeniu, točeniu bóji a voľnej jazde. Druhá skupina si zopakovala zručnosti vyťahovania plachty, štartovania a obrátov na brehu a potom sa pridali ku prvej skupine.

V nedeľu sme sa ráno zobudili do bezveterného počasia. Začali sme úvodnou rozcvičkou, po ktorej nasledoval strečing. Po strečingu sme si rozdali grafy záznamov surfistických zručností. Vyplnenie záznamov pomôže deťom uvedomiť si momentálnu úroveň ich schopností, zamerať sa detailnejšie na rôzne aspekty jednotlivých zručností ako sú technika jazdy, manévry, stratégia, taktika, pravidlá. Ak sa zamerajú najmä na zlepšovanie svojich najväčších slabín, dokážu v krátkom čase s pomocou trénerov urobiť veľké pokroky.

V rámci sústredenia si deti zahrali aj loptové hry pre upevnenie tímového ducha.

Zhodnotenie. Peter Jaš je už skúsený pretekár, cez zimu vyrástol a teraz potrebuje zlepšovať koordináciu a techniku. Timea je nováčik, ale má fyzické predpoklady, chuť a veľký záujem trénovať a zúčastňovať sa pretekov na Domaši. Jakub s Adamom ešte len začínajú a navzájom sa motivujú. Filip je veľký bojovník a veľmi chce surfovať aj napriek svojmu telesnému hendikepu.

Tréneri: Karol Beránek, Iveta Beránková