

ИЗВЕШТАЈ  
2023 година

Извештај покрива период новембар и децембар 2023.

Упознали смо чланове са новим плном тренинга и регата ( план је имплементиран у већ дотадашње планове како не би дошло до збунивања)

Оформљене с групе:

Почетници оптимисти-3

Такмичари оптимисти-7

Ласераши-5

У овом периоду су одржани тренинзи на клубу викендом. Сваком приликом кад су услови то дозвољавали (највише температура) тренинзи су се одржавали на води. У супротном је била само теоријска и практична настава у згради клуба.

Направили смо два тренажера у згради, један оптимист и један ласер, како би могли лакше да везбамо основне елементе ( позиције, летање, кретање...)

Акцентат је био да се теориски део тренинга увек повеже са практичним.

На првим тренинзима се правила анализа постојећег стања, како би се касније један по један елемент усавршавао. Са обзиром да је овај период хладан, тренинзи на води су били у трајању до 45 мин. Акцентат на одржавању \* кондиције \* у чамцу, рутине и концентрације, без много исправљања елемената.

На већини тренинга су обучавани старији такмичари, који имају тенденцију да постану будући тренери, како да воде тренинг. Учествоју као демонстратори и помоћни тренери уз надзор.

Поред тренинга, такмичари оптимисти су учествовали на две регате:

1. Изола, Словенија у организацији клуба 6 такмичара
2. Пула , Хрватска у организацији ЈСС 3 такмичара

Имали смо и један друштвени догађај, Славу клуба Свети никола

Спортски директор:

Иван Кнежевић