

PLÁN PRÍPRAVY TALENTOVANEJ MLÁDEŽE V PADÁKOVOM LIETANÍ NA ROK 2021

TERMÍNY PLÁNU PRÍPRAVY SA BUDÚ UPRESŇOVAŤ NA ZÁKLADE AKTUÁLNEHO VÝVOJA PANDÉMIE COVID 19

1. Kondičná príprava

- 11/2021 – Kompletná diagnostika a analýza výkonu jednotlivca - Kompava Žilina (<https://kompava-metflex.sk/>)
stanovenie aktuálnej kondície člena prípravy + vypracovanie individuálneho plánu kondičnej prípravy na nasledujúci rok

2. Špeciálna príprava

- v priebehu celého roku – štúdium leteckých predpisov a dokumentácie, štúdium odbornej literatúry z oblasti bezmotorového lietania, štúdium histórie bezmotorového lietania, rozbor materiálov zo súťaží v predchádzajúcom roku, taktika závodného lietania)

3. Technická príprava

- 12/2021 – proces výroby PK – návšteva výrobcu PK v Českej republike (MAC, DRIFT, AXIS, možno SKY)
zoznámenie sa s celkovým procesom výroby PK,
- kontrola stavu pridelených techník,
- štúdium opráv PK a strojov

4. Psychologická príprava

- 10-12/2021 – prednáška na tému „Mentálna príprava športovca na vrcholový výkon“ – Dukla BB

5. Prípravné akcie a sústreďenia

- 9/2021 – SIV kurz Taliansko (kurz neštandardných letových režimov)
- v priebehu pretekov Slovenského pohára a Majstrovstiev Slovenska prednášky na tému: „Taktika lietania v preteku a Diaľkové prelety“
- analýza preletov v súťaži Cross country LAA SR

6. Preteky

- Victoria Cup Donovaly
- Majstrovstvá Slovenskej republiky v padákovom lietaní

Ing. Peter Vrabec
Inštruktor talentovanej mládeže PG