

JESENNÉ KONDIČNÉ SÚSTREDENIE

LOKALITA	Vysoké Tatry – Štrbské pleso
PORADOVÉ ČÍSLO SÚSTREDENIA	II
TRÉNER	Karol Beránek
TERMÍN	14.-17.11. 2014

ZHODNOTENIE SÚSTREDENIA

Jesenného sústredenia sa zúčastnilo 19 mladých pretekárov z tried Optimist, Laser a Windsurfing. Okrem spoločenského rozmeru, ktorým bolo utuženie kolektívu v mimosúťažnom období a výletu v horskom prostredí bolo cieľom sústredenia preveriť fyzickú kondíciu a tréňovanosť nádejných jachtárov, odhaliť ich slabiny v kondícii a naštartovať ich do tréningu pred budúcou sezónou.

Myslím, že bežecké tréningy okolo Štrbského plesa spojené s cvičením na stanovištiach, fyzické testy ako aj pomerne náročné túry dali našim nádejam zabráť a nám trénerom ukázali ako to s kondíciou mládeže vyzerá. Takisto deti mali možnosť porovnávať sa medzi sebou, súťažiť a hecovať sa navzájom.

Ja som sa na dopoludňajších tréningoch venoval ôsmim dievčatám. Nemožno im uprieť snahu a chuť v tréningu, ale niekedy nestačili nasadenému tempu. Náradiam, ktoré im nesedeli sa niektoré dievčatá radšej vyhýbali...

Pri celkovom pohľade na úroveň kondície našich jachtárov môžem konštatovať, že je síce nad úrovňou bežnej populácie, ale od úrovne kladenej na reprezentáciu má ešte d'aleko. Niektorí jedinci, ktorí vyčnievali v niektorých oblastiach, vďaka tomu tréningom z iných športov (vodné pólo, florbal, futbal, ...). Aj tí by sa však mali zamerať na rozvoj špeciálnej sily potrebnej pre ich disciplínu.

Čo sa týka lodných tried, vidím veľký rozdiel v potrebe práce na fyzickej kondícii medzi klasickými triedami ako Optimist a Laser, kde úspech je zväčša založený na technike a taktike a kondícia sa prejaví až v extrémnych poveternostných podmienkach a medzi Windsurfingom, kde je fyzická kondícia nevyhnutným faktorom úspechu v každom vetre. Že je to iná "makačka", zistili tí, ktorí si to vyskúšali. Preto odporúčam opäť a opäť zúčastniť sa na surfistickom sústreďení, naučiť sa surfovať a windsurfing zaradiť do svojho letného tréningu. (Rozšírenie základne surfistov aj do ďalších oddielov na Slovensku, by mohlo udržať odrastajúcu mládež pri jachtingu a rozšíriť našu členskú základňu).

Pre pokračovanie trendu, ktorý malo nasadiť aj toto kondičné sústreďenie je potrebné stanoviť koncepciu mimosúťažnej kondičnej prípravy jachtárov, ktorá vlastne ani neexistuje. Je potrebné stanoviť tréningové plány, zaviesť tréningové denníky a pravidelne testovať výkonnosť adeptov reprezentácie. Na oddielovej úrovni by bolo dobré organizovať pravidelné tréningy v telocvični aj vonku.

Na záver ešte jeden postreh. V Tatrách popri nás trénovali aj mladí atléti, ktorých tempo a nasadenie bolo na úrovni, ktorú sme mohli len obdivovať. Jeden z nich sa v tomto roku stal majstrom Slovenska v štyroch disciplínach. Prajem si aby sa Kajkin komentár na jeho adresu stal mottom všetkých účastníkov nášho sústredenia:

..." to každý môže byť majster Slovenska, keby že trénuje!"