

SLOVENSKÁ ASOCIÁCIA WINDSURFINGU

SPRÁVA o výsledku športového výjazdu

Predkladá: Karol Beránek – tréner ID 47

Názov: Reprezentačné sústredenie Domaša III.

Krajina, miesto: Slovensko, Surfclub Domaša

Termín: 15.-21.8. 2022

Tréneri: Karol Beránek, Patrik Pollák, Marcel Heško

Prílohy: Prezenčná listina

Sústredenia sa zúčastnilo štrnásť našich pretekárov a dve dievčatá z Čiech. V zostave boli už ostrieľaní pretekári, pokročilí aj začiatočníci. Začiatočníkom sa venoval Marcel Heško, Patrik Pollák prevzal patronát nad pretekármi s foilovými ambíciami.

Po veternom júlovom sústreďení, bol tento týždeň už na vietor veľmi chudobný. Ráno sme začínali rozcvičkami s behom, strečingom a posilňovaním. Začiatkom týždňa ešte boli podmienky na organizovaný poobedňajší tréning na vode. Jazdili sme karusely na kratšej trati, aby sme vedeli u začiatočníkov korigovať ich techniku jazdy a manévry. Čakanie na vietor vyplňali zápasy vo volejbale a plážové aktivity. V teoretickej príprave dostali začiatočníci základy pretekárskych pravidiel, stratégie a taktiky. Bezveternú druhú polovicu týždňa párkrát narušili búrky obchádzajúce Domašu. Vietor, ktorý priniesli, stačil na slušné krátke povozenie, nie však na spoločný systematický tréning. Spestrenie prinieslo aj skúšanie foilovania ťahaním sa za motorovým člnom.

ZHODNOTENIE: Hoci nám počasie veľa vetra nedoprialo, sústredenie prospelo najmä začínajúcim pretekárom. Začlenili sa do kolektívu, videli v akcii už skúsených pretekárov, mohli od nich čo-to odkukať a pri spoločných tréningoch robili viditeľné pokroky v technike jazdy, obratoch, jazde v trapéze aj v orientácii na trati.

V Košiciach 29.8.2022

Karol Beránek