

SLOVENSKÁ ASOCIÁCIA WINDSURFINGU

SPRÁVA o výsledku športového výjazdu

Predkladá: Karol Beránek – tréner ID 47

Názov: Reprezentačné sústredenie ALT WS: BIC Techno 293 Plus

Krajina, miesto: Grécko, Vari, Varkíza

Termín: 24.2. - 4.3.2018

Prílohy: Prezenčná listina, Výsledková listina

Účastníci: Karolína Beránková, Lenka Beránková

Tento, na naše zvyklosti skorý termín sústredenia sme zvolili vzhľadom na potrebu prípravy na nadchádzajúce ME Techno Plus v Taliansku, ktoré budú začiatkom apríla. Využili sme aj prítomnosť maďarskej reprezentácie na spoločné tréningy a na konci sústredenia sme absolvovali preteky Athens Olympic Week s účasťou 15 pretekárov. Spočiatku daždivé počasie sa postupne zlepšovalo s teplotami od 11 do 18°C, teplota mora bola 15°C, rýchlosť vetra od 2 do 14m/s.

Úvodný nedeľný tréning v strednom vetre dobre poslúžil na rozjazdenie sa a naladenie výstroje aj pretekárov na ďalšie dni. V teoretickej príprave sme si definovali sezónne ciele, analyzovali súčasné pretekárske zručnosti a stanovili si oblasti a úlohy pre nadchádzajúce dni.

Pondelkové tréningy na rozkolísanom mori v slabšom vetre zvyšovali náročnosť manévrov. Veľkou výzvou bolo aj vyplávanie a pristávanie v príbojových vlnách bez poškodenia materiálu.

Od utorka sme sa pripojili k maďarskému tímu (traja chlapci, dievča). Trénovali sme stúpačky s obratmi na povel, zaďáky s halzami a na záver boli dve rozjazdy. V slabom vetre doobedu sme pumpovali, poobede v silnom vetre jazdili v sklze.

Stredajšie podmienky budili rešpekt a obavy: príbojové vlny 1m, nárazový a točivý vietor 9-13m/s.

Dievčatá nastavili menšie plachty (7,8 m²), ale keď vyplávali na vodu vietor zosilnel a po sérii pádov a vyťahovaní plachty, vykúpané s boľavými dlaňami rady prijali pomoc motorového člna...

Štvrtkový slabý vietor sme využili na ladenie techniky obrátov a hálz jazdením v malých kruhoch, trénovali sme státie, cúvanie, zrýchlenie, otočky 360°. Podvečer sme venovali prehliadke Atén, oddychu a večer mentálnej a strategickej príprave na preteky.

Víkendové preteky sa odjazdili pri premenlivom vetre 2-6 m/s. Po piatkových sľubných Karolíniných výsledkoch (4, 7), Lenka (10, 12), prišiel v sobotu prepád a sklamanie K: (10, 14, 13), L: (13, 11, 14). V nedeľu výsledkami K: (7, 9, 7), L: (11, 12, 10) už dievčatá zlepšili len dojem, nie umiestnenie: Karolína 8., Lenka 12.

ZHODNOTENIE: Prvé jarné sústredenie nám dalo dostatok možností na rozjazdenie sa v rôznych veterných aj vlnových podmienkach. Konfrontácia so zahraničnými pretekármi nám ukázala technickú a taktickú úroveň na začiatku sezóny a odhalila slabé stránky, na ktoré sa treba v ďalšej príprave sústrediť. Karolína dokáže na stúpačke v slabom vetre zdolať najlepších maďarských chlapcov aj najlepšiu Grékyňu, ale na zaďákoch veľa stráca. Nedokáže to rozpumpovať a surfovať po vlnách, nejde k vetru. Lenka zaostáva aj na stúpačke, kvôli pasívnemu postoju nezatvára plachtu a nestúpa dosť ostro. Po kvalitnej zimnej príprave v posilňovni som očakával, že dievčatá prejavia väčší hlad po jazdení na vode, väčšie nadšenie a aj ochotu pretaviť získanú kondíciu do pumpovania napriek páleniu rúk. Ak si nevstúpia do svedomia a nezapnú na vyššie otáčky, ťažko môžu očakávať pokrok v porovnaní so svetovou konkurenciou.