

SLOVENSKÁ ASOCIÁCIA WINDSURFINGU

SPRÁVA o výsledku športového výjazdu

Predkladá: Karol Beránek – tréner ID 47

Názov: Reprezentačné sústredenie Domaša II.

ČTK: 813

Triedy: BIC, BTP, RAC

Krajina, miesto: Slovensko, Surfclub Domaša

Termín: 5.-11.7. 2021

Tréneri: Karol Beránek, Tibor Szitász, Karolína Beránková

Prílohy: Prezenčná listina

Sústredenia sa zúčastnili jedenásti pretekári tried BIC Techno 293, BIC Techno+ a Raceboard, traja reprezentanti Matej, Ondro a Leo, domáci pretekári Adam, Guillermo, Rišo, Peťo, Miro, Sofia, Magdalénka, Táňa a pridali sa na zaúčanie opťáci Marek a Lenka, ktorým sa venoval Tibor.

Cieľom sústredenia bolo podnietiť pretekárov aby sa aktívne zapojili do tréningu a navnadiť ich k tomu, aby sa sami postupne stali svojími vlastnými trénermi. K tomu viedli aj prehľady a rozborý jednotlivých zručností, ktoré potrebujú pretekári zvládať pre celkový kvalitný výkon v rozjazde a pretekoch. Úlohou bolo nájsť svoje silné aj slabé stránky v technike jazdy, manévroch aj taktike a sústrediť sa na zlepšovanie v detailoch, ktoré môžu v sumáre znamenať veľký posun vo výkonnosti.

Bohužiaľ, veterné podmienky na začiatku týždňa boli dosť biedne, preto sme ranné rozcvičky – beh, strečing a posilňovanie pri jednom tréningu pumpovania na vode doplnili výletom na paddleboardoch, volejbalom a basketbalom.

Vo štvrtok polovica tímu odcestovala na preteky na Balatón. Po ich odchode a zlepšení veterných podmienok mala menej skúsená zostava pretekárov príležitosť overiť si teóriu štartov v praxi na vode. Ďalšie dva dni nám už vietor 3 až 9 m/s umožnil dva tréningy denne. Venovali sme sa technike jazdy na stúpačke a zaďáku. V nedeľu bolo znova bezvetrie a tak si chlapeci po teórii venovanej taktike a pravidlám na záver sústredenia užili aj zábavu pri jazde na foile ťahaním za motorákom.

ZHODNOTENIE: Hoci nám spočiatku počasie veľmi neprialo, postupne sa nám darilo naplňovať vytýčené ciele, cibriť pretekárske zručnosti a utužiť kolektív. Po odchode reprezentantov sme sa sústredili na to aby sa aj zostávajúci pretekári priblížili na ich úroveň. Tu má najmä Rišo Haraka veľký potenciál, jeho technika jazdy na stúpačke a zaďáku už má vysoké parametre. Ak zosilnie a vycíbri manévry, bude vážnym konkurentom skúsenejším súperom. Aj Miro Gašpar urobil slušné pokroky v technike jazdy, hoci nemá veľa príležitostí na tréning na vode. Gigi Piquet a Adam Vrabec potrebujú popracovať na fyzickej kondícii a prebudovať tuky na svaly aby mohli konkurovať ľahším súperom.