

SLOVENSKÁ ASOCIÁCIA WINDSURFINGU

S P R Á V A o výsledku športového výjazdu

Predkladá: Patrik POLLÁK – tréner ID 57

Názov: Reprezentačné sústredenie ALT WS

Krajina, miesto: Camping Stupice, Premantura, Chorvátsko

Termín: 13.-20.4.2017

Prílohy: Prezenčná listina

Sústredenie na Premanture tento rok bolo spojené pre všetky triedy ALT WS. Po rozcvičke o 8:00h nasledoval ranný tréning na vode medzi 10:00-12:00h a po obednej prestávke poobedňajší tréning na vode 15:00-17:00h. Po tréningoch na vode sme mali ešte individuálny „výklus“ a strečing.

V priebehu celého sústredenia sme mali priaznivé teplotné aj poveternostné podmienky na rozjazdenie na začiatok sezóny. Počas úvodných dní fúkal skôr slabší vietor, ktorý nám umožnil sústrediť sa na techniku nielen jazdy na kurze, ale aj obratov. V priebehu sústredenia vietor zosiloval, takže sme mali možnosť jazdiť aj v sklze. V silnejšom vetre sme sa sústredili na jazdu na kurze. Dlhšie úseky bez obratov boli možnosťou nájsť si správne nastavenie trimu aj pozície na plaváku. Skúšali sme jazdu proti vetru bez stredovej plutvy, ktorú si bude musieť osvojiť v priebehu sezóny najmä skupina juniorov pretekajúcich v triede BIC Techno plus. Na dlhých zadobočkách sme trénovali rýchlosť. Úvodné dni umožnili mnohým odhaliť základné defekty materiálu a definovať časti výstroje, ktoré bude treba čo najskôr v priebehu sezóny obnoviť. V druhej polovici sústredenia sme absolvovali niekoľko tréningových rozjázd spolu s maďarskou a talianskou reprezentáciou. Zatiaľ čo, niektorí juniori si už zvykali na novú výstroj (väčšiu plochu plachiet), väčšina seniorov skúšala a ladila nové takeláže. Tomuto faktu boli prispôsobené aj tréningy, z ktorých väčšinu sme absolvovali v skupine testovaním rýchlosti na kurzoch. U mnohých sa k záveru sústredenia prejavila jednak celková jarná únava ale najmä opotrebovanie dlaní, ktoré je štandardným problémom úvodu sezóny.

ZHODNOTENIE: Počas sústredenia sa striedali rôzne poveternostné podmienky, čo umožnilo zúčastneným rozjazdiť sa a vyladiť nový materiál pred sezónou. Pre niektorých to bol presun do vyššej vekovej kategórie spojený so zvládnutím väčšieho oplachtenia, pre väčšinu prvý jarný kontakt s vodou, prípadne vynoveným materiálom. Počas sústredenia sme sa koncentrovali na tréning na vode. Vzhľadom na jarné počasie sme sa sústredili na tréning trimu a manévry sme trénovali skôr v slabšom vetre. V každom prípade sústredenie splnilo svoj účel a každý mal možnosť sa pred prvými pretekmi sezóny rozjazdiť i urobiť si pár jazných tréningových mozol'ov.

Košice 23.4.2017

Patrik POLLÁK