

SLOVENSKÁ ASOCIÁCIA WINDSURFINGU

SPRÁVA o výsledku športového výjazdu

Predkladá: Patrik POLLÁK – tréner ID 57

Názov: Kondičné reprezentačné sústredenie mládeže

Krajina, miesto: Štrbské Pleso, Slovensko

Termín: 14. - 17.11.2014

Sústredenia sa zúčastnilo 19 mladých jachtárov a bolo zamerané na kondičnú prípravu a realizáciu posezónnych výkonnostných testov. Vzhľadom na absenciu snehu sme denne behali a využívali cvičebné stanovištia po obvode Štrbského plesa.

Prvý deň po stretnutí všetkých účastníkov sme vyrazili na krátku túru v areáli Štrbského plesa. Vo večerných hodinách sa uskutočnila krátka prednáška o tom, ako by mal prebiehať cyklus kondičnej prípravy športovcov počas roka.

Druhý deň sme absolvovali doobedňajší tréning. Rozcvička, prvá fáza testov, plus cca 5 km beh v okolí Štrbského plesa vrámci ktorého sme absolvovali posilňovacie cvičenia na jednotlivých stanovištiach v okolí jazera. Ja osobne som sa venoval skupine surfistov chlapcov, ku ktorej sa pripojil ešte Laserista Patrik Meliš. Po obede sme absolvovali túru k vodopádu Skok a večer kondičné testy v telocvični hotela FIS. Výsledky testov spracováva Jakub Kaňuk a budú dostupné na internete. Na ich základe by mal byť vytvorený tréningový plán pre jednotlivých pretekárov zameraný najmä na ich slabiny.

Tretí deň sme po rozcvičke absolvovali doobedňajší tréning v okolí jazera a poobedňajšiu túru na Popradské pleso.

Štvrtý deň sme po rozcvičke absolvovali predĺžený tréning – kondička, beh v okolí jazera - cca 7km beh plus posilňovacie cvičenia. Tentokrát dva okruhy a v závere pokus a maximálny pokus opakovaní na jednotlivých stanovištiach. Po obede a vyhodnotení sústredenia sme sústredenie ukončili a jednotliví účastníci cestovali domov.

ZHODNOTENIE: Kondička reprezentácie je na slabšej úrovni. Reprezentačné družstvo by možno uspelo v porovnaní s celoslovenským priemerom, ale nie ako skupina mládeže, ktorá má podávať vrcholové výkony na medzinárodnej úrovni. Skupina s ktorou som pracoval počas sústredenia je na tom rozdielne pokiaľ ide o rezervy vo výkonnosti. Niektorým chýba sila, iným vytrvalosť.

Vzhľadom na tieto skutočnosti sa budem snažiť pripraviť individuálne odporúčenia pre jednotlivých windsurfistov s cieľom eliminovať ich najväčšie rezervy. Stojí pred nami veľká úloha namotivovať mladež, získať podporu rodičov a odsledovať plnenie úloh zimnej prípravy tak, aby sa výkonnosť všetkých pretekárov do jari zlepšila. Navrhujem priebežné sledovanie výkonnosti počas zimnej prípravy, zavedenie tréningových denníkov. V prípade nezlepšenia výkonnosti jednotlivcov do jari navrhujem ich vyradenie z reprezentácie. Nemá význam strácať čas s mládežou, ktorá na sebe nemá záujem pracovať. Umožní nám to skvalitniť a zintenzívniť prípravu reprezentantom, ktorí plnia úlohy trénerov, prípadne dať šancu novým.

Košice 18. 11. 2014

Patrik POLLÁK