

SLOVENSKÁ ASOCIÁCIA WINDSURFINGU

SPRÁVA o výsledku športového výjazdu

Predkladá: Patrik POLLÁK – tréner ID 57

Názov: Lokálne sústredenie LS3 BIC TECHNO

Krajina, miesto: Surfclub Domaša, R.O. Domaša, Holčíkovce

Termín: 15.-21.7.2015

Prílohy: Prezenčná listina

Lokálneho sústredenia sa zúčastnili deviatí mladí windsurfisti. Zámerom bolo pripraviť sa na preteky Majstrovstiev Európy, resp. u dvoch nováčikov, zdokonaľiť základné návyky na vode a pokúsiť sa pripojiť ich do tréningu v skupine. Hlavným cieľom bolo pripraviť skupinu, ktorá sa zúčastní ME na záťaž súvisiacu s takýmto pretekom na mori. Denný rozvrh sme menili operatívne podľa poveternostných podmienok, ale začínal rozcvičkou o 8:00, ktorá trvala cca 45min. Ranný a poobedný tréning na vode sme v prípade nevhodných poveternostných podmienok alternovali s padleboardovým tréningom. Jednotlivé tréningy boli od 1,5 do 2h aby sme sa pripravili na záťaž, ktorú budú vyžadovať ME nielen pokiaľ ide o fyzickú ale aj psychickú záťaž. Hlava je mnohokrát u mládeže väčšou brzdou, než fyzická alebo samotné technické zručnosti na vode. Dlhé kurzy a dlhší čas na vode zámerne spôsoboval únavu, pri ktorej sa prejavovali skôr a výraznejšie problémy s technikou. Zámerom pred ME bolo odstrániť ich tak, aby boli všetci schopní jazdiť s minimálnym fyzickým nasadením a šetriť tak sily, čo bude dôležité pre zvládnutie dlhých a náročných rozjazdov na mori.

ZHODNOTENIE: Podarilo sa nám udržať relatívne dobré nasadenie v tréningu počas celého sústredenia, čo je pokrok oproti kondičným a jarným sústredeniam na vode. Väčšina si vylepšila techniku jazdy v trapéze, zlepšila postoj a nastavenie materiálu. Otázka je, či dokážu naučené zvládnuť aj na ME pri jazde na mori vo väčších vlnách. Po náročnom tréningovom týždni ich teraz čaká 5 dní oddychu a potom rozjazdenie v mieste preteku v Lotyšsku.

Košice 22.7.2015

Patrik POLLÁK