

SLOVENSKÁ ASOCIÁCIA WINDSURFINGU

SPRÁVA o výsledku športového výjazdu

Predkladá: Patrik POLLÁK – tréner ID 57

Názov: Reprezentačné sústredenie Cadiz 2021

Krajina, miesto: Puerto de St. Maria, Cadiz, Španielsko

Termín: 19.2.-2.3.2021

Prílohy: Prezenčná listina

Reprezentačného sústredenia sa zúčastnili Jakub Pribylka, Matej Štefaničiak a Ondrej Szitas. Prvé jaré sústredenie na vode po individuálnej zimnej príprave, zámerom ktorého bolo rozjazdiť sa na začiatku sezóny na výstroji Techno 293 plus s plachtami 8,5 m², na ktoré chlapci v tejto sezóne prechádzajú. Počas sústredenia sme sa snažili dodržiavať štandardný denný režim, ktorého súčasťou bola spoločná rozcvička, podľa možností jeden alebo dva tréningy na vode, poobedný individuálny stretching a večerné zhrnutie tréningového dňa spojené s video rozborom, zhodnotením a plánom na nasledujúci deň. Hneď v úvode po neveternom dni a neuvážene prehnanej aktivite počas tréningových rozjazdov z českou reprezentáciou, ktorá na mieste trénovala už skoro mesiac si chlapci urobili niekoľko bolestivých pľuzgierov s ktorými bojovali až do konca sústredenia. Nasledujúce dni, ale vietor zosilňoval, takže v rámci efektivity tréningu sme sa vrátili v niektorých tréningoch aj k plachtám 7,8 aby sme strávili na vode maximálny možný čas. Boli však aj dni, ktoré boli príliš veterné na tréning s výstrojou, ktorú sme mali v Cadize k dispozícii. Hneď od začiatku sa ukázalo ako bude pre všetkých chlapcov prechod na oplachtenie náročný technicky aj fyzicky. V slabom ani silnom vetre nieje hľadanie správneho trimu, ani postoja jednoduchou záležitosťou a pumpovanie s ťažším a väčším oplachtením je omnoho fyzicky náročnejšie. V priebehu sústredenia dostali ale všetci aspoň čiastočne výstroj pod kontrolu a postupne sme sa sústredili aj na zvládanie manévrov či už v slabšom, alebo silnejšom vetre. Niektoré dni plachtenie komplikovali aj veľké atlantické vlny z iného smeru ako bol aktuálne vietor. Všetko to ale boli komplikácie, ktoré je dobré radšej zažiť v tréningu ako len na pretekoch.

ZHODNOTENIE: Väčšinu dní počas sústredenia fúkal vietor na sklz. Niektoré dni dokonca príliš silný na to, aby bolo bezpečné hneď v úvode sezóny v takýchto podmienkach surfovať. Splnili sme zámer rozjazdiť sa na začiatok sezóny a pomaly si zvykať na nové oplachtenia 8,5m². V závere sústredenia sa mali chlapci zúčastniť aj preteku Carnival race, ktorý bol vzhľadom na pandemické opatrenia pre juniorské triedy Techno 293 a techno 293 plus zrušený. Zátoka v Cadize opäť uspokojila svojimi náročnými a rozmanitými podmienkami, ktoré sú ideálnymi na prípravu pred sezónou.

Vilamoura 5.3.2021

Patrik POLLÁK