

SLOVENSKÁ ASOCIÁCIA WINDSURFINGU

SPRÁVA o výsledku športového výjazdu

Predkladá: Patrik POLLÁK – tréner ID 57

Názov: ČTK 2015 Reprezentačné sústredenie RS:X

Krajina, miesto: Cagliari, Sardínia, Taliansko

Termín: 21.11. - 3.12.2015

Prílohy: Prezenčná listina

Sústredenia a prípravy na OH kvalifikáciu sa nakoniec zúčastnil a bude zúčastňovať iba Bohdan Molčanyi. Bol to preňho začiatkok prípravy na olympijskom plaváku Neil Pryde RS:X, ktorý by mal vyvrcholiť účasťou na kvalifikačných pretekoch na OH v RIU v apríli 2016 na Malorke. Aj keď sa Bohdan už druhú sezónu zúčastňuje pretekov doma i v zahraničí v triedach Bic techno 293, Bic Techno 293 Plus alebo Raceboard, bola to jeho prvá skúsenosť s plavákom olympijskej triedy Neil Pryde R: SX, ktorý je, pokiaľ ide o fyzickú záťaž, určite najnáročnejším zo všetkých horeuvedených tried. Hlavným zámerom sústredenia bolo najazdiť maximálny objem na vode a zoznámiť sa so základmi techniky jazdy na jednotlivých kurzoch, trimu a zvládanie jednotlivých manévrov. Počas celého sústredenia sme mali mimoriadne šťastie na vietor a okrem prvého dňa, kedy bol vietor slabý boli všetky nasledujúce v podmienkach sklzu, dokonca mnohé dni na hranici ujazditel'nosti pre začínajúceho pretekára. Využili sme to maximálne na nácvik jazdy na kurze a tréning základných manévrov. Vzhľadom na silný vietor a časté pády mal Bohdan možnosť potréňovať aj psychickú odolnosť a vytrvalosť. Počas dní keď nebol vietor extrémny sme tréning rozdelili do 4 fáz: rozcvička, doobedňajší tréning na vode, poobedňajší tréning na vode, výklus plus stretching. Po úvodných problémoch so zvládnutím plaváka na kurze sa Bohdan zlepšil natoľko, že sme sa mohli sústrediť viac na nácvik hálz v sklze. Zároveň sme prebiežne konzultovali a objasňovali spôsob správneho trimu materiálu a zvládanie kritických momentov jednotlivých manévrov. Počas niekoľkých dní sme sa krátko pripojili aj k talianskej juniorskej reprezentácii, ktorá v Cagliari trénovala. Okrem klasického jazdenia stupačiek a zadákov sme sa často sústreďovali aj na slalom. Počas 2-4,5h denne na vode Bohdan najazdil 50-60km denne, získal základnú predstavu o náročnosti olympijskeho plaváku a vytvoril si dobrý predpoklad na ďalší postup v tréningu v budúcnosti. Aj keď sme takmer netrénovali v slabom vetre, nieje to problém, pretože v týchto

podmienkach sa technika veľmi podobá jazde na raceboardovom plaváku, s ktorou ma Bohdan už skúsenosti a nájsť podsklzové podmienky môžeme bez problémov trénovať v letných mesiacoch na Slovensku.

ZHODNOTENIE: Najmä vďaka vynikajúcim poveternostným podmienkam splnilo sústreďenie svoju hlavnú úlohu a to rozjazdiť sa na plaváku Neil Pryde RS:X v sklze. Vzhľadom na fyzickú aj technickú náročnosť OH triedy sme absolvovali sústreďenie v závere sezóny, kedy mal Bohdan najjazdených dostatok dní na vode a vzhľadom na enormnú záťaž sme tak minimalizovali možnosť zranenia. Posilňovanie a kompenzačné cvičenia, ktoré sme absolvovali každý deň tiež napomohli úspešnému zvládnutiu záťaže. Verím, že enormná náročnosť pomohla Bohdanovi pochopiť, s čím sa bude musieť budúcu sezónu popasovať a bude ho motivovať do zimnej kondičnej prípravy. V ďalších sústreďeniach v budúcom roku by sme chceli nadviazať na základy a prejsť na nácvik jednotlivých elementov rozjázdy, jazdy v skupine a zdokonaľovať trim materiálu a techniku na plaváku v jednotlivých podmienkach na základných kurzoch.

Košice 5.12.2015

Patrik POLLÁK

