

SLOVENSKÁ ASOCIÁCIA WINDSURFINGU

SPRÁVA o výsledku športového výjazdu

Predkladá: Patrik POLLÁK – tréner ID 57

Názov: Reprezentačné sústredenie Cadiz I. 2020

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

Termín: 22.1.-1.2.2020

Prílohy: Prezenčná listina

Reprezentačného sústredenia sa zúčastnili Jakub Pribylka, Matej Štefaničiak a Ondrej Szitasz. Pre zranenie sa nezúčastnil Leo Slosiar. Zámerom sústredenia bolo rozjazdiť sa na začiatku sezóny a popracovať na technike. Už v apríli nás totiž čakajú majstrovstvá Európy Techno 293 v Marseille a na Slovensku nemáme pred týmto dátumom možnosť trénovať na vode. Pre Jakuba je tento rok spojený s prechodom do kategórie U17, s ktorým súvisí zmena plachty zo 6,8 na 7,8. Po niekoľkých zoznamovacích dňoch si veľmi rýchlo zvykal na novú plachtu, v závere sústredenia už v mnohých rozjazdách bojoval v strede štartového poľa. Matej s Ondrom majú najazdené omnoho viac a najmä z tohoto dôvodu už po niekoľkých dňoch plnohodnotne konkurovali v tréningových rozjazdách tým najlepším v našej tréningovej skupine. U nich sme sa sústredili aj na ďalšie zlepšovanie postoja na surfe na jednotlivých kurzoch a vylepšovanie a zefektívňovanie techniky pumpovania. Najväčšou „neznámou“ je pre všetkých zatiaľ štart, resp. výber pozície na štarte a načasovanie rozjazdu tesne pred štartom. Jednotlivé dni sme začínali rozcvičkou, ktorej súčasťou bolo aj plnenie zimnej výzvy 4x100, ktorú som ako tréner vyhlásil na zimnom sústreďení na Slovensku. Úlohou je pravidelne denne posilňovať v priebehu zimy každý deň po 100 dňi odevičiť 100 klikov, 100 brušákov a 100 sekúnd plank. Minimálne sme sa v priebehu sústredenia venovali aj materiálu, viac kondícii a maximálnemu možnému času strávenému na vode. Vzhľadom na slabý vietor to bolo náročné, ale nakoniec sme jazdili každý deň. Týždeň sústredenia bol ideálny vzhľadom na to, že v závere už všetkým výrazne dochádzali sily a obmedzovali i plúzgieri z pumpovania.

ZHODNOTENIE: Počas celého týždňa panovalo príjemne počasie, bohužiaľ sme však v priebehu sústredenia nemali ani jeden deň vietor na sklz. Väčšinu dní sme využili poobednú brízu z mora na cca 2-2,5 hodinový tréning na vode. Doobeda sme venovali kondičke, tréningom obratnosti, a kontrole fyzickej zdatnosti jednotlivých pretekárov. Napriek slabému vetru sa podarilo byť na vode každodenne a všetci zúčastnení mali možnosť rozjazdiť sa na začiatku sezóny a popracovať na zlepšení stability na plaváku a manévroch. Výhodou bolo, že sme trénovali vo väčšej skupine spolu s českou reprezentáciou, ktorá trénovala v Puerto de Santa Maria v rovnakom čase. Najmä tréningové rozjazdy a rozjazdy zamerané na technické prvky boli vo väčšej skupine motivujúcejšie. Jednotlivé veci sme si večer rozkonzultovali pri videu. Všetci zúčastnení zaznamenali v priebehu sústredenia výkonnostný posun badateľný v rámci skupiny trénujúcej spoločne. Napriek tomu, že pre českú reprezentáciu to bolo už druhé sústredenie tento rok a pre nás len prvé podarilo sa najmä Matejovi a Ondrovi v priebehu sústredenia vyrovnať tým najlepším v skupine. Dobrý začiatok sezóny, treba len veriť, že počas nasledujúceho sústredenia v Puerto de Santa Maria o 3 týždne budeme mať viac šťastia na vietor.