

SLOVENSKÁ ASOCIÁCIA WINDSURFINGU

SPRÁVA o výsledku športového výjazdu

Predkladá: Patrik POLLÁK – tréner ID 57

Názov: Reprezentačné sústredenie Cadiz 2019

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

Termín: 25.2.-10.3.2019

Prílohy: Prezenčná listina

Reprezentačného sústredenia sa zúčastnil Robert Kubín ml., ktorý sa stal pre rok 2019 členom juniorskej olympijskej reprezentácie a prešiel na triedu Neil Pryde RS:X. Cieľom sústredenia bolo zoznámiť sa s novým plavákom a plachtou, a podľa možnosti absolvovať maximálne množstvo tréningových hodín na vode. V priebehu sústredenia panovalo v Španielsku takmer letné počasie, čo výrazne napomohlo k naplneniu tohoto cieľa. Okrem tréningu na vode v príjemných podmienkach sme každodenne absolvovali ráno rozcvičku a po tréningu strečing. Na začiatku sústredenia sme prešli základné nastavenie výstroja pre jazdu v jednotlivých poveternostných podmienkach a vzhľadom na v tom čase prebiehajúce preteky, bola možnosť porovnať ich aj s najlepšimi pretekármi v juniorskej triede. Zároveň to bola pre Roba možnosť prvýkrát na živo vidieť pretekanie v Olympijskej triede RS:X. V priebehu sústredenia sme trénovali v slabom vetre techniku pumpovania na jednotlivých kurzoch ako aj prácu s plutvou a koľajnicou. V strednom vetre zase trim nastavenia plachty na jednotlivé kurzy a techniku pumpovania na rozjazd do sklzu na jednotlivých kurzoch. Jeden deň sme mali možnosť potrénovať aj silnejší vietor a oceánske vlny 2,5-3 metre. Celý priebeh sústredenia sa zaobišiel bez vážnejších zdravotných a materiálových problémov.

ZHODNOTENIE: Sústredenie splnilo svoj účel a síce zoznámiť sa s novou výstrojou. Plachtenie na plaváku Neil Pryde RS:X je omnoho náročnejšie ako akýkoľvek plavák, s ktorým sa Robo v priebehu svojej windsurfovvej kariéry stretol. Treba pochváliť zodpovednú zimnú prípravu, ktorá v úvode výrazne pomohla zvládať tréningové dávky na vode. Aj keď nám poveternostné podmienky neumožnili absolvovať každodenné 2 tréningy na vode, ako sme plánovali, využili sme maximálne podmienky na mieste a vždy, keď to bolo možné sme trénovali na vode. Prešli sme základné nastavenia materiálu v jednotlivých podmienkach a začali pracovať na trime na jednotlivých kurzoch a na manévroch.

Košice 12.3.2019

Patrik POLLÁK