

SLOVENSKÁ ASOCIÁCIA WINDSURFINGU

SPRÁVA o výsledku športového výjazdu

Predkladá: Patrik POLLÁK – tréner ID 57

Názov: Reprezentačné sústredenie Cadiz II. RS:X

Krajina, miesto: Puerto de Santa Maria, Cadiz, Španielsko

Termín: 27.2. - 11.3.2016

Po prvom sústreďení na rovnakom mieste sme sa po 2 týždňovej prestávke vrátili do Puerta de Santa Maria, kde sme pokračovali v príprave. Zároveň sa Bohdan v priebehu sústreďenia zúčastnil svojich vôbec prvých pretekov v Olympijskej triede Neil Pryde RS:X. Andalusian olympic week sa konal od 1.-6. marca a v priebehu pretekov sa odjazdilo 15 rozjazdov v rôznych poveternostných podmienkach. Aj keď vzhľadom na blízky termín Majstrovstiev Sveta sa preteku nakoniec zúčastnilo len 11 pretekárov v kategórii mužov, bol to pre Bohdana dobrý test výkonnosti. Z tréningov síce poznal svoju rýchlosť a porovnanie s ostatnými pretekármi v rôznych podmienkach, až ostré tréningové rozjazdy naozaj ukázali, na čom bude treba v nasledujúcich mesiacoch pracovať najviac. Počas prvých dvoch dní fúkal len slabý vietor kde mohol Bohdan zúročiť svoje skúsenosti nadobudnuté v triede raceboard. Najmä pri stúpaní proti vetru to bolo vidno a aj keď ani v tomto vetre ešte nemá ani zďaleka zvládnutú techniku pumpovania a vedenia plaváka, pohyboval sa tesne za polovicou štartového poľa a strácal najmä na kurzoch po vetre. Po zosilnení vetra nasledujúce dni, keď sa dali odjazdiť jednotlivé rozjazdy v sklze, sa prepadol až na chvost štartového poľa. Pozitívom je, že v priebehu preteku sa jeho odstup od súperov postupne zmenšoval. Pre zvládnutie techniky a dosiahnutie potrebnej rýchlosti na jednotlivých kurzoch bude treba nielen veľa tréningových hodín na vode, ale aj zakúpenie a vyladenie konkurencie schopného materiálu. Po preteku a dni voľa sme sa opäť pustili do tréningu. Zamerali sme sa na doladenie materiálu, ktorý máme k dispozícii a prípravu na kvalifikačný pretek na Malorke.

ZHODNOTENIE: Dobrá výkonnosť v slabom vetre pri stúpaní musí byť podporená aj správnou technikou a kondičnou výkonnosťou na zvládnutie fyzicky náročných pumpovacích podmienok na kurzoch po vetre. V podmienkach nad hranicou sklzu je nutné naďalej pracovať na technike jazdy. Pri stúpaní dokonalá technika jazdy za zdvíhacie lano je nevyhnutná pre

dosiahnutie dostatočnej rýchlosti a uhla pri stúpaní. V priebehu pretekov aj sústredenia nám priali poveternostné podmienky, každý deň sme mohli trénovať na vode a podarilo sa nám opäť postúpiť dopredu. Ideme v správnom vlaku správnym smerom. Prebojovať sa z posledného vozňa dopredu bude však mimoriadne náročné nielen na tréningové dávky a čas, ale aj financie.

Košice 14.3.2016

Patrik POLLÁK