

SLOVENSKÁ ASOCIÁCIA WINDSURFINGU

SPRÁVA o výsledku športového výjazdu

Predkladá: Patrik POLLÁK – tréner ID 57

Názov: Reprezentačné sústredenie ALT WS

Krajina, miesto: Surfclub Domaša, Slovensko

Termín: 29.4-8.5.2017

Prílohy: Prezenčná listina

Sústredenie bolo orientované nielen na pretekárov, ktorí si nemôžu dovoliť z rôznych dôvodov zúčastňovať sa zahraničných sústredení, ale aj pretekárov s vrcholovými ambíciami, ktorí tak majú možnosť najazdiť ďalšie tréningové hodiny na vode, ktoré sú pre nich v tejto fáze kariéry jednoznačne najdôležitejšie. Pre mladších pretekárov je dobré vidieť na vode svoje vzory a mať možnosť s nimi trénovať. Aj keď bolo sústredenie ALT WS pre všetky windsurfigové triedy, nakoniec sa ho zúčastnili len pretekári triedy Raceboard a BIC techno 293. Je škoda, že windsurfig opäť stráca kontinuitu v seniorskej OH triede Neil Pryde RS:X. Pre mnohých je začiatok sezóny spojený s nákupom a testovaním novej výstroje. Venovali sme mnoho času strojeniu a ladeniu nového materiálu. Vo „One designovej“ triede BIC Techno síce pravidlá nepovoľujú veľa modifikácií, správne strojenie a trimovanie je však kľúčom k dobrému výsledku. V triede Raceboard je možností podstatne viac a testovaním a úpravami materiálu je možné dosiahnuť výrazné zlepšenia. Mnohé tréningy na vode boli sústredené na testovanie trimu v oddelených skupinách BIC techno a Raceboard pretekárov. V podmienkach na hranici sklzu sme trénovali techniku pompovania pri rozbehu do sklzu a u mladých pretekárov aj správne nasadenie pri vjazde do halzy. Veterne najlepší bol nakoniec posledný deň sústredenia, keď už niektorí po víkendových pretekoch odišli domov. Dlhý tréning nielen časovo, ale aj vzdialenostne, keď sme preplachtili väčšiu časť jazera, sme rozdelili na dve časti. Jednak tréning techniky, ale aj voľné jazdenie kedy mali všetci možnosť užiť si dobrý vietor a na vode sa zabaviť. Je dôležité aby šport aj pre pretekárov zostal naďalej zábavou inak budeme mať problém mládež pri pretekaní udržať až do seniorského veku.

ZHODNOTENIE: Aj napriek slabej predpovedi sa nám podarilo odjazdiť väčšinu dní s minimálne jedným tréningom na vode denne. Najmä pre mládež je

to nevyhnutný element, ktorý im pomôže prispôbiť sa fyzickej záťaži spojenej s viacdnovými pretekmi. Na domácich vodách majú možnosť účastniť sa len víkendových pretekov, kde nieje možné kumulovať záťaž, čo sa potom prejaví negatívne na významných zahraničných pretekoch, ktoré trvajú aj 6 dní. Súčasťou každého dňa bol okrem rozcvičky aj poobedňajší stretching. Zámerom je naučiť mladých pretekárov, že deň nezačína ani nekončí vyplávaním na vodu. Pre skupinu, ktorá neabsolvovala prvé zahraničné sústredenie splnilo sústredenie úlohu rozjazdiť sa na začiatku sezóny a v závere mali možnosť si svoju výkonnosť otestovať na medzinárodných pretekoch, ktoré sa konali na Domaši. Pre skúsenejších to bola možnosť pripraviť sa na preteky a pomaly zdokonaľovať manévry, bohužiaľ poväčšinou len v podmienkach pod a na hranici sklzu.

Košice 12.5.2017

Patrik POLLÁK