

SLOVENSKÁ ASOCIÁCIA WINDSURFINGU

SPRÁVA o výsledku športového výjazdu

Predkladá: Patrik POLLÁK – tréner ID 57

Názov: Reprezentačné sústredenie Raceboard, Techno, Domaša 2019

Krajina, miesto: Surfclub Domaša, Slovensko

Termín: 29.7.- 4.8.2019

Prílohy: Prezenčná listina

Reprezentačného sústredenia sa zúčastnili mladí pretekári v triede Techno 293, ktorí väčšinou pretekajú len od začiatku sezóny - Guillermo Piquet, Adam Vrábel', Miroslav Gašpar, Leo Slosiar a dvaja juniory v triede Raceboard Peter Jaš a Robert Kubín ml. Počas celého týždňa sme sa snažili dodržiavať tréningový rozvrh s rozcvičkou a dvoma tréningovými jednotkami na vode. Aj keď poveternostné podmienky neboli ideálne podarilo sa nám každý deň odjazdiť minimálne jeden tréning na vode, ktorý sme v prípade nedostatku vetra doplnili padle boardom alebo inými aktivitami. V úvode týždňa sme sa sústredili na správne nastrojenie takeláže a nastavenie trimovacích systémov. Väčšinu ranných tréningov na vode som zameral v úvode týždňa na techniku jazdy a postavenie pretekára a plachty na jednotlivých kurzoch, z ktorých sme neskôr prešli na tréning manévrov a oboplávanie bójí. V závere tréningových dní sme postupne prešli ku krátkym rozjazdám, kde sme sa sústredili na zvládnutie udržania plaváka v priestore štartu, rozbeh v priebehu štartu ale aj oboplávanie bójí, ktoré malo na krátkych tratiach rozhodujúci vplyv na výsledok v rozjazde. V priebehu týždňa sme priebežne odstraňovali problémy na výstroji jednotlivých pretekárov, snažili sa každému dostať výstroj do čo najlepšieho stavu tak aby boli pripravení na víkendové preteky.

ZHODNOTENIE: Aj keď bola skupina pretekárov dosť nesúrodá pokiaľ ide o jachtárske skúsenosti a windsurfovú zručnosť podarilo sa všetkým pretekárom zlepšiť sa v technike jazdy i v manévroch. Krátke tréningové úseky sme striedali s dlhšími, aby mali všetci zúčastnení možnosť vstrebať trénerské pokyny a precítiť jazdu na jednotlivých kurzoch tak, aby sami dokázali správne nastaviť trim aj nájsť vhodnú pozíciu na plaváku. Počas víkendových pretekov slovenského pohára, ktorých sa všetci zúčastnili, treba vyzdvihnúť ich bojovnosť s ktorou sa, napriek silnejšiemu vetru a nevelkej skúsenosti s pretekaním, pustili do boja s poveternostnými podmienkami a medzi sebou navzájom. Pre mnohých to bol prvý kontakt s organizovaným tréningom na vode na surfe vôbec a bolo by dobré absolvovať do konca sezóny aj ďalšie takéto sústredenia.

Košice 5.8.2019

Patrik POLLÁK